

Uppvärmning och rörlighetsövningar för kanot SKF 2019

Anna Åberg, Anette Johansson och Anna Bjerkefors



Starta med 5 – 7 min allmän uppvärmning

Förslag på övningar



Hoppa hopprep



Växelvisa hopp med pinne



Knäböj

Specifik uppvärmning för bröst- och ländrygg



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Använd en paddel/pinne som placeras på övre delen av skulderbladen.

Placera händerna så att du har minst 90° i armbågsleden.

Övning 1, bild 1 och 2

Lätt böjd position i knäna och fäll höften framåt. Bibehåll rak rygg (bild 1).

Rotera bröstryggen samtidigt som du håller bäcken och ben stilla. Ta ut rörelsen ordentligt och håll ett lugnt tempo (bild 2).

Övning 2, bild 3

Nästa steg är att låta höften följa med i rörelsen för att ta ut rörligheten kring höft/bäcken.

10 gånger till vardera sida.

Specifik uppvärmning för baksida lår



Ryggliggande med höfter i 90° vinkel och knäna pekandes mot taket. Placera en pinne bakom vä ben/knäveck och över framsidan av hö lår. Ge ett lätt tryck med hö lår mot pinnen (bild 1).



Sträck på vä ben så att det stramar på baksidan av låret, långsamt ner igen (inget kvarhåll). Upprepa det 10 gånger innan du byter sida. Gör sedan en ytterligare omgång på vardera ben (bild 2).

Specifik uppvärmning för bröst- och ländrygg samt baksida lår



Sitt på golvet alternativt på en lite förhöjning för bästa position i ländryggen. Fötterna mot en vägg.

(Erik behöver en förhöjning att sitta på för att få en bra sittposition och rotation).

Placera fingrarna i nacken med avslappnade axlar – långt avstånd mellan öra och axel.

Rotera rygg och bäcken från sida till sida och låt blicken följa med under rörelsen. Ta ut rörelsen ordentligt och håll ett lugnt tempo.

Tänk lång rygg och nacke.

10 gånger åt vardera sida.



Specifik uppvärmning för bål och skuldror (push-up med plus, alt. 1)



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Push-up med plus för att "väcka" muskulaturen under skulderbladen (m. Serratus anterior). Starta med knäna i backen. Händerna under axlarna (bild 1). Gör en lätt armhävning (bild 2). Press dig upp till utgångsläget och skjut sedan ifrån med händerna mot underlaget så att den övre delen av ryggen får en lätt rundning (så att skuldrorna trycks fast mot ryggen) (bild 3).

Upprepa 10 gånger.

Specifik uppvärmning för bål och skuldror (push-up plus, alt. 2)



Bild 1



Bild 2



Bild 3

Push-up med plus för att "väcka" muskulaturen under skulderbladen (m. serratus anterior)
Starta med raka ben (alt. 2). Händerna under axlarna (bild 1). Gör en lätt armhävning (bild 2). Press dig upp till utgångsläget och skjut sedan ifrån med händerna mot underlaget så att den övre delen av ryggen får en lätt rundning (så att skuldrorna trycks fast mot ryggen) (bild 3).

Upprepa 10 gånger.

Specifik uppvärmning för skuldror

- för att "väcka" muskulaturen mellan skulderbladen (mittensta och nedre delen av m. Trapezius).



Använd ett lätt gummiband som fästs i låg position.

Stå med lätt böjda knän. Tänk lång rygg och nacke. Stabil bål.

Armarna lyfts upp i ett V med bibehållen position av nacke, axlar och bål.

Upprepa 5 gånger.

Specifika rörlighetsövningar för skuldran

Alt. 1 Sleepers stretch

Lägg dig på sidan och ligg på axeln så att den hålls still.

Ha armbågen 90° ut från kroppen med armbågen i 90°.

Med andra handens hjälp, för underarmen mot golvet.



Alt. 2 Cross body stretch

För armen i kors över bröstet. Håll ned skuldran och ha tummen nedåt. Känn att det töjer på baksidan av axeln.

Håll kvar och töj under 30 sekunder och upprepa 2 gånger.
Välj den övning som du känner mest effekt av.

Specifik rörlighetsövning för framsida/utsida höft



Stå i "friarställning" och placera händerna på knät så att du får en lätt rotation i ryggen.

"Dra in svansen mellan benen" så mycket som det går och aktivera skinkmuskulerna. Det ska dra på framsidan av höften.

Håll kvar och töj i 30 sekunder och upprepa 2 gånger.

Specifik rörlighetsövning för bröstmuskulaturen



Ställ dig i en dörröppning och stå i gångstående enligt bilden och placera underarmen mot dörrposten med armbågen något högre än skuldran.

För kroppstyngden fram över det främre benet och sjunk ned något tills det töjer i bröstmuskulaturen. Eventuellt behövs en liten rotation av överkroppen bort från dörrposten.

Håll kvar och töj i 30 sekunder och upprepa 2 gånger.

Stort tack till
Linda och
Erik på
Brunnsvikens
Kanothklubb!

