

Morgon-BRAK

Omfattning:	Aktiv rörlighetsträning och stabilitetsövningar som genomförs dagligen innan övrig verksamhet börjar. Förutom rörlighetsövningarna genomförs 2–3 stabilitetsövningar varje morgon.
Mål:	Att förbereda kroppen för dagens verksamhet samt att träna en god hållning och ett funktionellt rörelsemönster för att höja prestationsförmågan och minska skaderisken.
Tidsuttag:	Dagligen 15 min
Övningsledare:	Instruktör
Deltagare:	Pluton (motsv.)
Hänvisning:	Kapitel 4.5.1 Träningsmodeller för rörlighetsträning och Kapitel 4.6.1 Mikroträning
Materiel/Utrustning:	Eventuellt liggunderlag (motsv.), mössa/reflexband eller liknande. Övningarna genomförs utan burens utrustning.
Säkerhet:	Genomför riskanalys. Kontrollera hälsostatusen. Rekryt som är sjuk eller skadad deltar ej. Medför dauerbinda och vätska efter behov. Anpassa utrustningen efter väderlek och verksamhet.
Förberedelser:	Instruktören tränar in utförandet av varje övning/rörelse.
Övrigt:	Visa – Instruera – Öva / Kontrollera Arbeta med kontrollerad rörelsefart och sträva efter perfekt utförande i varje repetition. Variera stabilitetsövningarna under veckan.

Övningsupplägg Aktiv Rörlighetsträning

3 min

Komplex rörlighet



Stå med fötterna axelbrett och tårna pekande framåt. Stabilisera bålen genom att spänna muskelkorsetten.
Håll något mellan händerna t.ex. en käpp, ett reflexband eller en mössa.



Häng ner överkroppen, böj på benen vid behov. Rulla upp koda för koda. Gå upp på tå och sträck armarna uppåt.



Genomför två långsamma benböj. Undvik att fälla fram överkroppen. Knäet skall vara över foten och får inte falla inåt.



Häng ner överkroppen, böj på benen vid behov. Rulla upp koda för koda. Avsluta med att sträcka bakåt. Upprepa hela övningen 2-3 ggr.

2 min

Sidböj



Stå med fötterna axelbrett och tårna pekande framåt. Stabilisera bålen genom att spänna muskelkorsetten. Håll något mellan händerna t.ex. en käpp, ett reflexband eller en mössa.



Fäll överkroppen rakt i sida utan att föra ut höften. Upprepa rörelsen åt höger och vänster 5 ggr. Stabilisera bålen och genomför övningen långsamt.

2 min

Rotation



Stå med fötterna axelbrett och tårna pekande framåt. Fäll fram överkroppen och stabilisera bålen genom att spänna muskelkorsetten. Vinkla ut armbågarna, knyt händerna och håll dem i öronhöjd.



Vrid armbågen upp mot taket och följ med, med överkroppen utan att röra ben och höft. Upprepa rörelsen med höger och vänster armbåge 5 ggr. Stabilisera bålen och genomför övningen långsamt.

2 min

Ländrygg



Ligg på rygg med benen böjda och fötterna axelbrett. Stabilisera bålen genom att spänna muskelkorsetten. Håll något mellan händerna t.ex. en käpp, ett reflexband eller en mössa.



Rulla upp ryggen koda för koda samtidigt som du möter med benen. För händerna över fötterna och ner mot golvet. Rulla långsamt tillbaka koda för koda till utgångsläget. Upprepa 3 ggr.

2 min

Bensträckning



Ligg på rygg. Dra upp benen 90o i höft och knä. Håll ett reflexband, mössa eller motsvarande, med nästan raka armar, bakom det ena benet. Sträck upp benet, som du håller runt, rakt upp mot taket. Upprepa rörelsen med höger och vänster ben 5 ggr.

Övningsupplägg Stabilitetsövningar

2 min

Plankan



Variationer:

- Statisk planka.
- För ut ett ben.
- Lyft ben och arm diagonalt.
- Dra upp ett ben.

Viktigt att tänka på:

- växla höger / vänster.
- spänn mage och rumpa: behåll neutral position genom hela kroppen (en rät linje), svanka inte.
- "tappa" eller vrid inte höften (parallella höfter).
- "tappa" inte knäet vid övningen "dra upp ett ben".
- rikta blicken snett framåt, nedåt.

2 min

Rotation överkropp



Variationer:

- Knästående.
- Stående på tårna.

Viktigt att tänka på:

- Spänn (stabilisera) bålen.
- Behåll neutral position genom hela kroppen (en rät linje).
- Svanka inte.
- Titta på handen vid rotation.
- Växla höger/vänster.

1 min/sida

Sidplanka med variation



Variationer:

- Stöd det undre knäet i underlaget.
- Lyft övre benet.
- Vila på raka ben.
- Lyft övre benet.

Viktigt att tänka på:

- Spänn (stabilisera) bålen.
- Behåll neutral position genom hela kroppen (en rät linje).
- Svanka inte.
- Långsam rörelse.
- Höften rör sig upp och ner.
- "Tappa" inte höften.

2 min

Bäckenlyft med variation



Variationer:

- Båda fötterna i backen.
- Lyft ena benet.

Viktigt att tänka på:

- Spänn (stabilisera) bålen.
- Långsam rörelse.
- Bäckenet får inte rotera.

5 s ner 5 s upp,
2x10 upprepningar

Häldopp



Variationer:

- Böjda ben.
- Sträck ut ett ben.

Viktigt att tänka på:

- svanken ska vara neutral och får inte öka under rörelsen ("sug in" naveln mot ryggraden).
- genomför rörelsen långsamt och med fokus på ländryggen.

15 sek/ben

Lejonet



Viktigt att tänka på:

- Spänn (stabilisera) bålen.
- Svanka inte.
- Bäckenet får inte rotera.