



Jörgens träningstips

Jörgen Sandberg, träningsrådgivare och fysioterapeut på SOK, ger tips och råd.

En kropp i balans

Hur smidig, stark och rörlig är du? Screening är ett sätt att testa kroppens funktionalitet och muskelbalans genom några enkla övningar. Vad klarar du av och vad behöver du träna mer på för att må bra och undvika skador? Är du till exempel lika stark i båda benen? Testa enbensböjen!

KOM IHÅG ATT VÄRMA UPP!
5 MINUTER RÄCKER, BARA
DU BLIR LITE ANDFÅDD.



BÖJ SAKTA. NUDDA BARA STOLEN!

HÅ EN STOL SOM STOPP I BÖRJAN.
ELLER KNYT ETT HOPPREP I DÖRR-
HANDTAGET ELLER ELEMENTET.

NÄR DU LÄTT
KLARAR 10 BÖJ PÅ
VARDERA BENET KAN
DU TESTA PÅ FRI HAND.

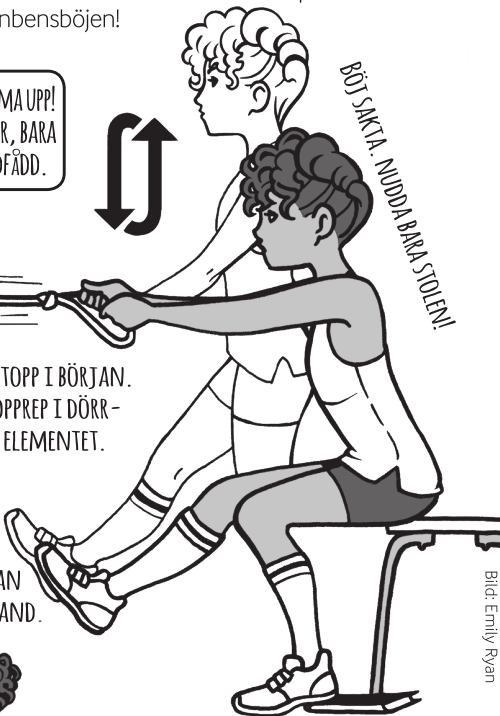
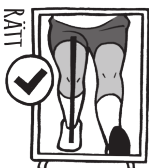


Bild: Emily Ryan



KOLLA SÅ ATT KNÄET ÄR RAKT OVANFÖR FOTEN
OCH ATT RYGGEN INTE KRUMMAR!

LÄTTARE 1. Sätt dig ned mot en högre stol.
LÄTTARE 2. Lägg en tunn bok under hälen.
SVÅRARE. Gå djupare än 90 grader i knäleden.