



Jörgens träningstips

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

Huka dig rörlig

Hur smidig, stark och rörlig är du? Kroppen är fantastisk men behöver service, omvårdnad och allsidig träning för att kunna fortsätta att prestera på topp. Screening är ett sätt att testa kroppens funktionalitet och muskelbalans genom några enkla övningar. Hur lätt kan du till exempel sitta på huk? Det är ett naturligt viloläge när vi är små. Att träna knäböj är ett bra sätt att behålla den rörligheten.

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

HÅLL EN STÅNG PÅ RAKA
ARMAR GENOM HELA BÖJEN.
DET UTMANAR RÖRLIGHETEN
I AXLAR, BRÖST OCH FOTLEDER.



Bild: Emily Ryan

KOLLA ATT DU GÖR RÖRELSEN RÄTT!
KNYT ETT SNÖRE I PINNENS ENA ÄNDE.
SNÖRET SKA GÅ LODRÄTT NER MOT FOTEN.

SVÅRT ATT KOMMA NER? Det kan bero på stela fotleder. Lägga en tunn bok under hälarna och ta det försiktigt i början. Efter 4–6 veckor ser du resultat.

Fler träningstips från SOK,
Sveriges Olympiska Kommitté, på arla.se/mjolk