



## Primal Patterns



## Uppvärmning

- Lika viktig inför träning som inför match !!!
- Inled lugnt ... "*låt hjärtat va' med...*"
- En liten pulshöjning efter c:a 6-7 min
- En **rejäl** höjning efter 12 min "väcker" kroppen  
=80-90 % puls
- **Töj** gärna ... men spar **stretching** till efter passet !!



## Dynamiska tøj/rörelseövningar

(... före arbetsfasen i passet... )

Knee to elbow (knee flexors)  
Foot to hand (knee flexors)  
Hands to foot (knee flexors)  
Forwards & backwards leg swings (hip flexors, hip extensors, knee flexors, knee extensors)  
Touch inside of the feet (hip endorotators)  
Touch outside of the feet (hip exorotators)  
Hip rolls inside to outside and outside to inside (hip adductors)  
Side to side leg swings (hip adductors, hip abductors)  
Lunges with heel lift (hip flexors)  
Dynamic calf stretches



## Rörlighet /Stretch

(... efter arbetsfasen i passet...)

Rörlighet/ Stretch ska alltid vara en del av träningen!!

**Se alltid till att stretcha:**  
Framsida lår  
Baksida lår  
Vader (inre/ytte)  
Insida lår  
Utsida lår (förebygga löparknä mm)  
Säte  
Höftböjare



*dvs... ” De viktiga sju!! ”*



Tre grundprinciper att tänka på vid stretching:

- \* Undvik smärta
- \* Stretcha långsamt
- \* Stretcha rätt muskel

*Gyllene regeln = ”Maximalt tøj i muskeln med minimalt rörelseutslag i leden”*

Kenneth Forsberg  
Fyscoach, Personlig tränare, Kostrådgivare  
Mail: kevaforsberg@hotmail.com



**Farligt för ryggen?**  
**Farligt för knäna?**  
**Gå inte djupare än 90 grader?**

Knäböj är en krävande övning!!!!

Världsbäst om man gör den med perfekt teknik



**Flexibilitet**

Lyfter du på hälen är du för stel i fotleden. Du ska trycka med hela foten.

Har du svårt för att komma ner djupt kan du vara för stel i höfter och säte.



## Hur påverkas löpning av alltför kort/stel muskulatur?

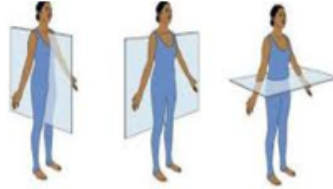


- Mindre effektivt ?
- Mer energikrävande ?
- Skaderisk ?



## Olika rörelseplan

- Framåt/bakåt
- Sidled
- Rotation



## IDO PORTALS SQUAT ROUTINE

<https://www.youtube.com/watch?v=lbozuODPcYI>

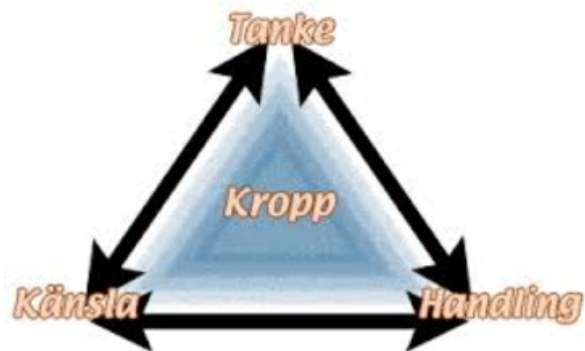


## Vad är motivation för dig?



## Mål





## Frågor som kan bidra till att öka motivationen

- Vad är motivation för mig?
- Vad motiverar mig mest?
- Vad vill jag göra och varför?
- Vilka fördelar innebär mitt mål?'
- Vad är jag beredd att göra?
- Vilken träning får mig att må bra bra?
- Hur kan det bli roligt att träna?
- Hur kan jag blir mer motiverad?
- Vad är nästa steg?



## Inför denna säsong

På vilka sätt brukar du kunna motivera dig själv att fortsätta när du känner motstånd?



Kenneth Forsberg  
Fyscoach, Personlig tränare, Kostrådgivare  
Mail: kevaforsberg@hotmail.com