

Coreträning – styrka, stabilitet, balans



1. Värm upp, trampa eller promenera. 2. Rätta in hållningen.



3. Lyft baken



4. För ner ett ben i taget, håll emot!



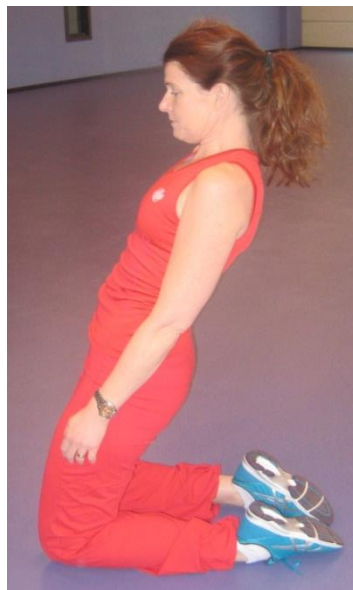
5. Luta bak överkroppen lyft ben, sätt i häl, växla.



6. För knäna från sida till sida, håll emot!



7. Paddling från sida till sida.



8. Fäll överkroppen bakåt, rätta upp igen.



9. Dra in "naveln mot ryggraden" Lyft knäna, håll 5 sekunder.



10. Knäböj.



11. Lyft diagonal, motsatt arm ben, växla.



12. "Plankan" utmana, lyft en arm i taget.



13. Lyft motsatt arm och ben håll 5 sekunder, växla.



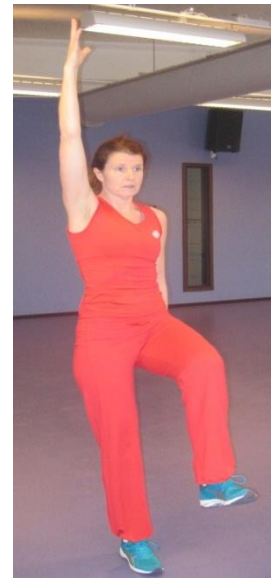
14. Armhävningar.



15. Balans - stå på ett ben, lägg till armar, vrid från höger till vänster sida. Växla ben.



16. Balans - sträck ut åt sidan, växla ben.



17. Balans -sträck upp, växla ben.

Coreprogrammet har utformats av:

Charlotte Wåhlin, forskare och leg fysioterapeut/ergonom,
Lotta Utterström, leg sjukgymnast/verksamhetsansvarig, F&S ledare

©2020