

PDP Övningar

Sikta på att göra övningarna regelbundet, i ett kontrollerat tempo och alltid med högsta rörelsekvalitet.



PLAYER
DEVELOPMENT
PROGRAMME



OVERHEAD SQUAT TEST



Betydligt
begränsad
funktion

Begränsad
funktion

Bra
funktion



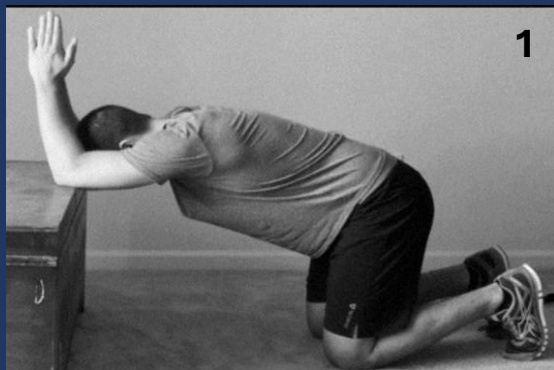
Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

För knäet mot väggen och håll hälen nere under hela rörelsen. Flytta tillbaka foten för att utmana dig själv tills hälen börjar lyfta.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Luta armbågarna på en bänk eller stol.
2. Sänk huvudet och kroppen ner mot golvet och sträck dina axlar och skulderblad. Håll i 3-5 sek/repetition.





Rekommendation:

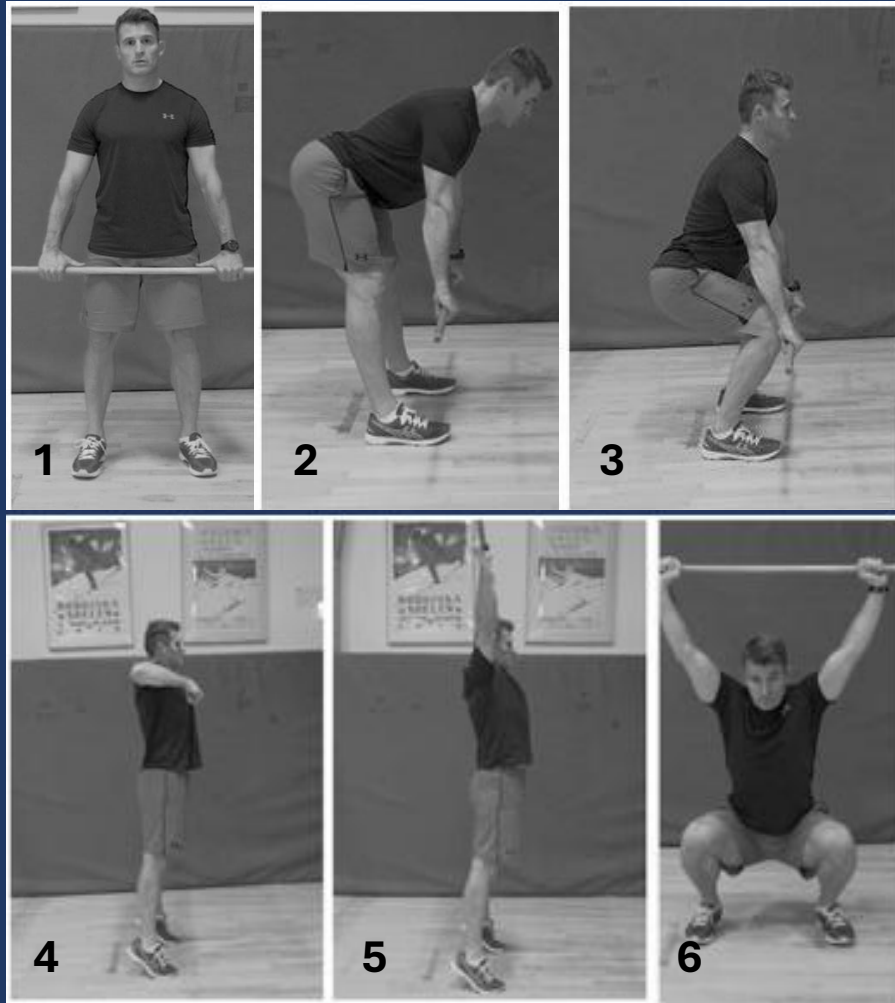
3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Börja i armhävningssposition och för fram din högra fot, placera den utanför din högra hand. Sjunk långsamt ner i höfterna och för din högra armbåge ner mot insidan av din fot. Håll denna position i 3-5 sekunder.
2. Lyft sedan långsamt din högra hand och rotera och sträck upp mot taket. För handen tillbaka ner till golvet innanför foten. Spänn magen och rör dig långsamt tillbaka till armhävningssposition. Upprepa på vänster sida.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Håll fötterna och knäna axelbrett isär.
2. Böj dig framåt och sträck baksida lår.
3. Gå ner i en knäböj och håll ryggen och armarna raka.
4. Sträck kroppen uppåt och för armbågarna mot taket .
5. Sträck ut armarna och kroppen så högt som möjligt och aktivera rumpmusklerna.
6. Utför en knäböj med armarna över huvudet, i linje med dina öron.



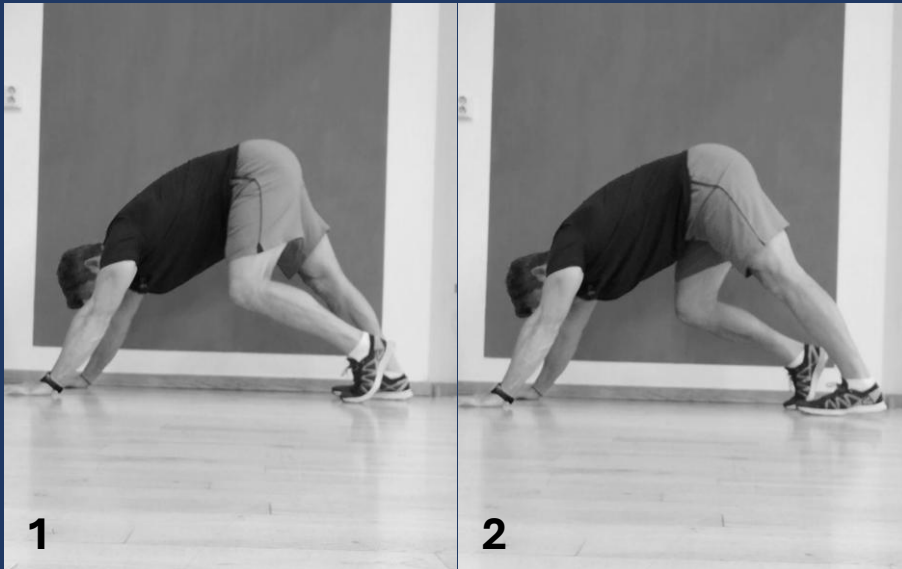
LEG RAISE TEST



Betydligt
begränsad
funktion

Begränsad
funktion

Bra
funktion



Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

Armhåvningsposition med höften högt, rör
hälarna växelvis.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Stå på alla fyra med fötterna bredare än knäna och tårna pekande utåt.
2. Gunga dina höfter och överkropp fram och tillbaka, sträck ut höfterna och ljumsken genom hela rörelsen.





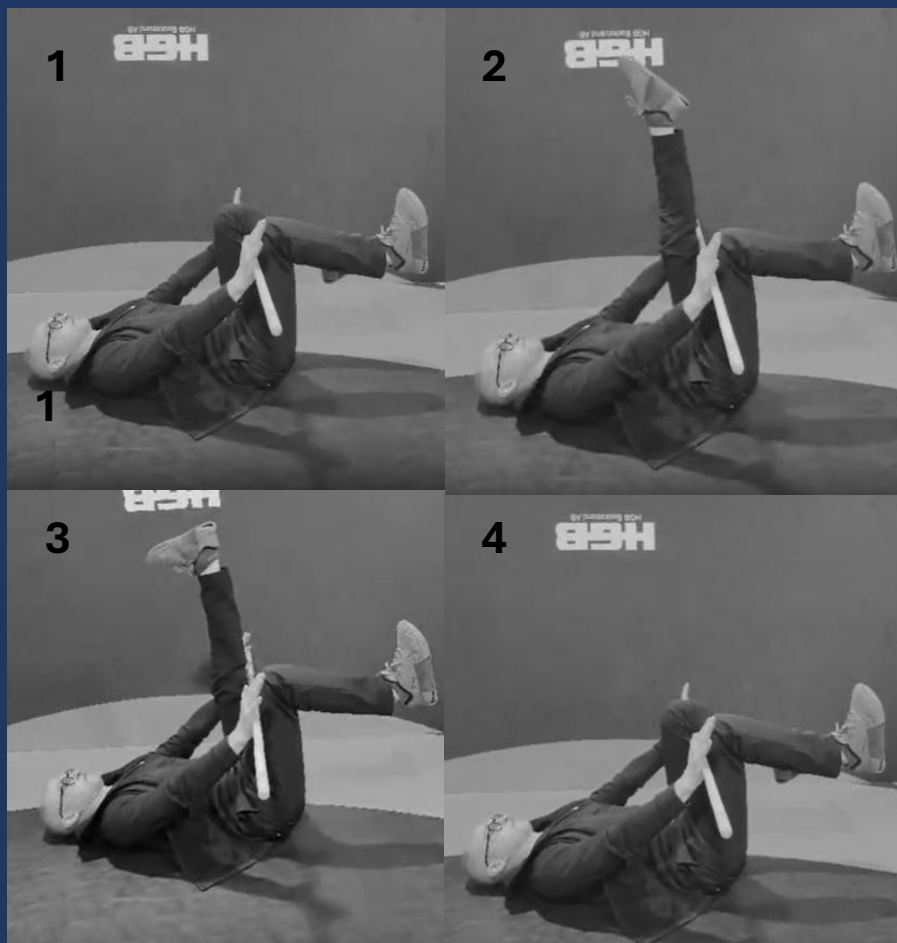
Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Sätt dig på golvet med utsträckta ben framför dig, placera ett föremål bredvid dina ben i linje med dina vader.
2. Flytta ett ben i taget över föremålet fram och tillbaka utan att hålla händerna i marken under övningen.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Ligg på rygg på golvet, lyft benen till en 90 graders böjning och sätt en pinne mellan benen.
2. Sträck ut benet med pinnen bakom knät, uppåt mot taket med tårna pekande uppåt.
3. Vid full utsträckning, sänk ner tårna och sträck ut vad och baksida lår. Håll i 3 sekunder.
4. Sänk det utsträckta benet tillbaka till startpositionen och upprepa övningen. Byt ben och repetera.



GRIP TEST



Låg

Medel

Hög



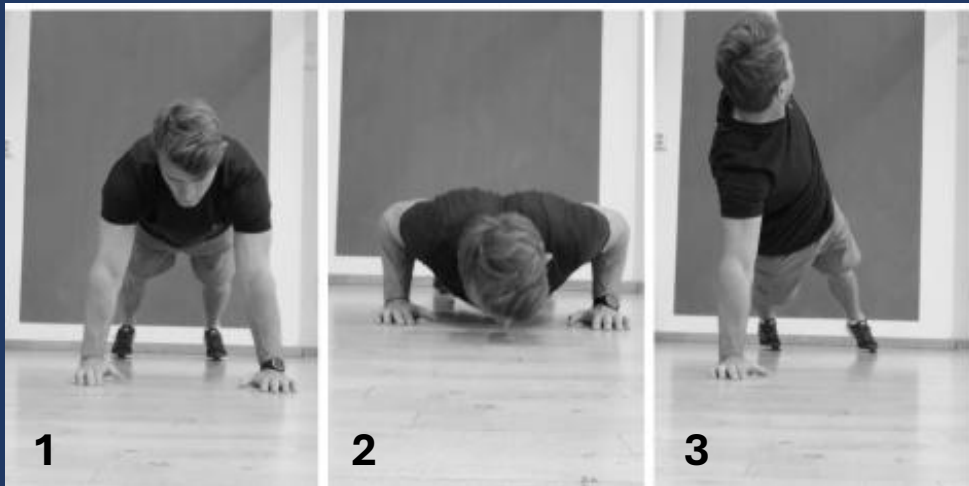
Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Greppa TRX, luta dig bakåt i en 45 graders vinkel från golvet, armarna helt utsträckta, bålen spänd och håll kroppen rak från huvud till tå.
2. Dra upp kroppen och håll den rak genom hela övningen. Armbågarna pekar utåt





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Börja i en armhävningssposition med händer och fötter axelbrett isär.
2. Utför en armhävningsövning och håll kroppen rak från huvud till tå.
3. Roter kroppen på ena axeln och sträck ut armen mot taket. Försök att hålla kroppen rak under övningen.



Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Sätt ett gummiband runt en stabil förankringspunkt i brösthöjd och greppa den andra änden av motståndsbandet med händerna. Stå vinkelrätt mot förankringspunkten, böj knäna lätt och skjut fram bröstet. Håll bandet framför bröstet med sammanflätade fingrar och ta ett eller två steg bort från förankringspunkten tills bandet är spänt.
2. Spänn dina skulderblad och sträck ut armarna. Se till att inte låta överkroppen vrida sig eftersom detta är en anti-rotationsövning. Med dina magmuskler spända och dina skulderblad tillbakadragna, återför bandet till bröstet långsamt och kontrollerat.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Lägg dina skulderblad på en rak bänk med knäna böjda och fötterna platt på golvet, pekande rakt fram och höft- till axelbrett isär.
2. Håll hanteln i ena handen vid bröstnivå, något utanför kroppen med böjd armbåge. Pressa hanteln uppåt och sträck ut armen helt. Upprepa med andra armen.

VERTICAL JUMP TEST



Betydligt
begränsad
funktion

Begränsad
funktion

Bra
funktion



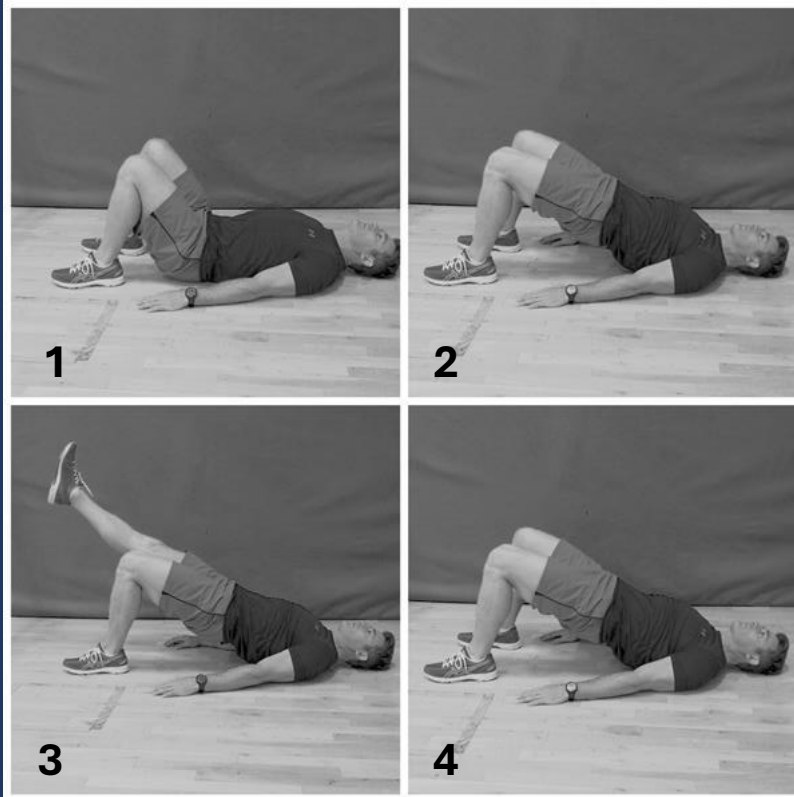
Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Spänn bål för att stabilisera dig, börja skifta din vikt bakåt mot hälarna och flytta höfterna bakåt när du går ner i en knäböj.
2. Fortsätt att gå neråt dig tills dina lår är nästan parallella med golvet. Håll ryggraden neutral, bröstet ut och tryck genom hälen för att återgå till startpositionen. Använd ett motståndsband runt knäna och håll knäna i linje med tårna genom hela övningen.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Ligg på ryggen och placera knäna ungefär axelbrett isär, med fötterna platt på marken och knäna böjda.
2. Höj långsamt höfterna, aktivera dina rumpmuskler och spänn magmusklerna.
3. Sträck ut ett ben och håll i 3 sekunder, sänk benet och upprepa med det andra benet. Var noga med att inte svanka när du lyfter höfterna.
4. Gå tillbaka till startpositionen.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Stå med mitten av foten under skivstången. Böj dig framåt och greppa stången med ett grepp i axelbredd.
2. Böj knäna tills dina smalben rör vid stången. Lyft upp bröstet och räta ut nedre delen av ryggen. Ta ett djupt andetag, håll det och res dig upp med vikten. Sänk vikten och upprepa övningen.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Stå vänd mot lådan med fötterna axelbrett isär, utför en kvarts knäböj för att driva dig uppåt när du hoppar upp på lådan, låt armarna svinga framåt.
2. Landa på lådan så mjukt som möjligt. Kliv ner eller hoppa ner och upprepa hoppet.



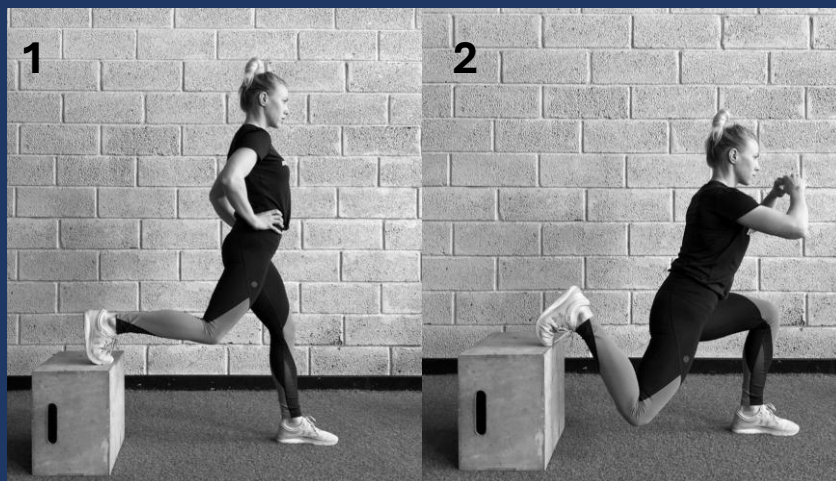
S/L SQUAT TEST



Betydligt
begränsad
funktion

Begränsad
funktion

Bra
funktion



Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner
3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Stå med ryggen vänd mot en bänk, som är ungefär i knähöjd. Placera ena foten på bänken bakom dig.
2. Andas in, titta framåt och gå ner i en kontrollerad knäböj tills knät på det bakre benet nästan rör vid golvet. Sträck ut det främre benet igen tillbaks till utgångsposition, medan du andas ut. Andas in vid startposition och upprepa.





Rekommendation:

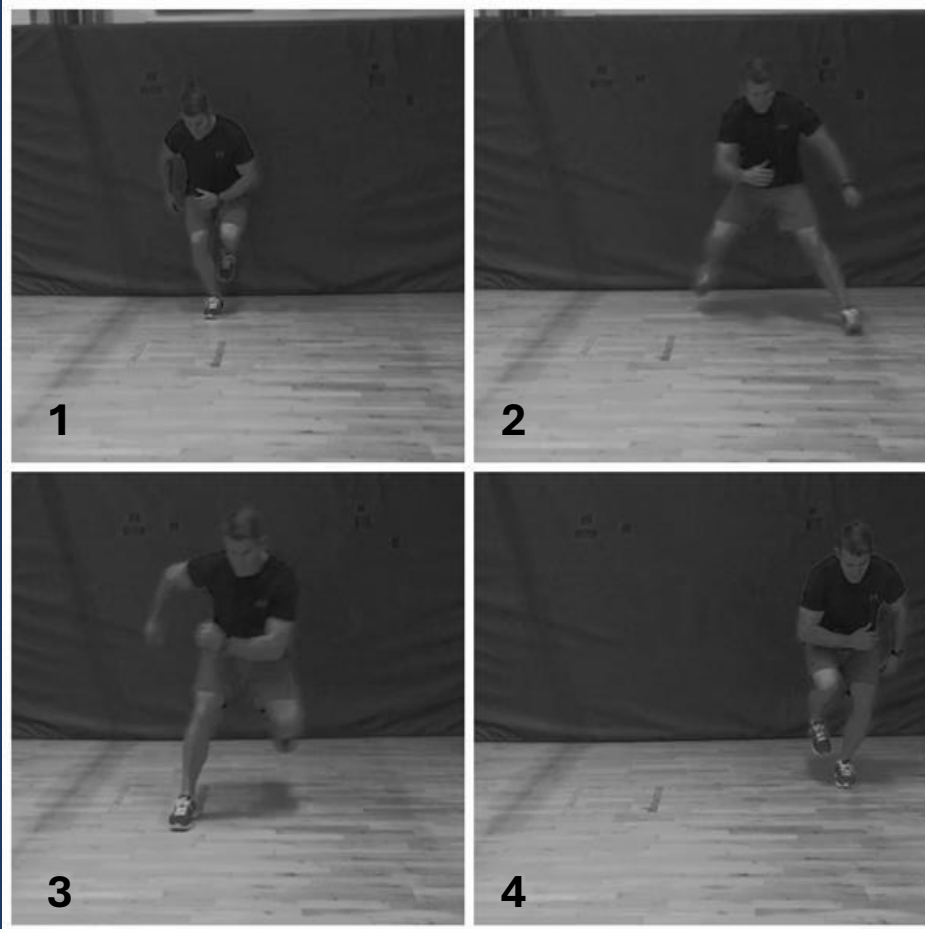
3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Sitt på marken med ryggen mot en bänk, soffa eller upphöjd yta. Böj ett knä och placera foten på marken framför dig medan du sträcker ut det andra benet rakt ut.
2. Tryck genom hälen på det böjda benet, lyft höfterna och det utsträckta benet från marken. Pausa i toppen av rörelsen en stund, sänk sedan kroppen tillbaka ner på ett kontrollerat sätt. Upprepa denna rörelse i angivna antalet repetitioner innan du byter till det andra benet.





Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Börja stående med benen höftbrett isär. När du andas ut, svinga samtidigt armarna utåt och hoppa över till motsatt sida.
2. Skifta din vikt och landa med motsatt ben.
3. Upprepa denna rörelse från sida till sida, och överför din vikt varje gång.



Rekommendation:

3-5 set med 5-10 repetitioner

3 gånger per vecka

Instruktioner:

1. Börja på ett ben.
2. Gör ett enbent hopp uppåt och framåt.
3. Landa med båda benen i 90 grader.
Säkerställ att formen hålls och bålen inte faller framåt. Upprepa med det andra benet.

