



Enkelt ÅTERHÄMTNINGSPASS

Designed by Nil de Oliveira

Här är ett gratis återhämtningspass du kan testa och spara när du behöver ett lugnare tempo 📌

🧑‍🦽 ÅTERHÄMTNINGSPASS – lugnt & lätt (10–15 min)

Fokus: Återfå rörelse i kroppen utan att höja pulsen för mycket – mjuk aktivering av höft, bål och fotisättning.

Mjuk gång + rörlighet (3 min)

- Lugn promenad på plats eller i rum
- Axellyft, höftcirklar, fotcirklar

Lätt teknikaktivering, alla övningar i mycket lugnt tempo (6-8 min)

- Marching A-walk 2×15 m
- Höftlyft (glute bridge) 2×10
- Höftfällning (hinge) 2×8
- Lätta knälyft på stället 2×20 sek
- Kort gång med fokus på fotisättning 2×15 m

Nedvarvning (2–3 min)

- Djupa andetag
- Lätt stretch framsida lår + vader

🧠 *Tänk: Höften fram – inte upp. Landa mjukt – rulla från fotbladet. Armarna avslappnade, inte spända.*

⚠️ Vanligt misstag Att börja jogga för tidigt bara för att det "känns bra". Håll tempot långsamt och kontrollerat – kroppen behöver fortfarande läka.

De här lugna övningarna använder jag själv mellan hårda pass, och jag lär ut dem till alla idrottare jag coachar. Enkla att göra. Lätta att anpassa. Effektiva för att hålla kroppen hel och redo.

Nu handlar det om kontroll, mjuk rytm och närvaro.
Jobba med känsla – och låt kroppen hitta tillbaka till sitt naturliga flow ✨

Peace!

Nil de Oliveira