



FLOWIN® Friktionsträning™

Styrketräning med ett friktionsmotstånd.

Kroppen används som belastning

Olika, och antal stödpunkter minskar eller ökar belastningen

Avståndet mellan stödpunkterna minskar eller ökar belastningen

Tyngdpunktsförflyttning, och tryck mot padsen minskar eller ökar belastningen

Hastigheten minskar eller ökar belastningen

Testad friktion mellan padsen och plattan

Optimerad och garanterad friktion

Skaderisken minimal

© FLOWIN AB, 2009



Varför FLOWIN® ?

- Funktionell träning med kroppen som belastning
- Special övningar anpassade till FLOWIN® plattan
- Ett stort övningsförråd (ca: 300 övningar)
- Enkelt och praktiskt träningsredskap
- Dynamisk och statisk core stabilitet
- Balansträning
- Excentrisk – koncentrisk – statisk träning
- Alla åldersgrupper kan träna
- Du styr din belastning med hjälp av stödpunkter ,
förflyttningssträcka och hastighet

© FLOWIN AB, 2009



- Alla fysiska träningsfaktorer kan användas på FLOWIN® plattan
- Från nybörjare till toppatleter
- Rörlighet i ytterläge under belastning
- Tilläggsbelastning för mycket vältränade
- Alla former av styrka kan användas på FLOWIN® plattan
- Samma övningar kan användas oavsett träningsstillstånd
- Gruppträning
- Cirkelträning
- Personlig träning
- Rehabiliterings träning

© FLOWIN AB, 2009



Träningslära PT/CT FLOWIN®

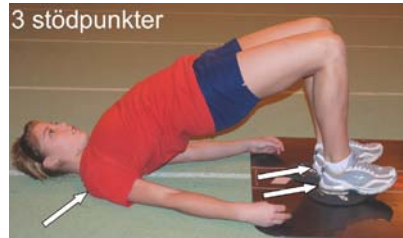
Träningsform	Sets	Reps	Hastighet	Vila	Rörelseuttag
Maximalstyrka	2-4	1-8	Hög	4-5´	Maximal
Explosivstyrka	2-4	6-10	Max	4-5´	Optimal
Hypertrofi	2-4	6-12	Medel	2-3´	Maximal
Uthålligstyrka	2-4	15--	Medel - Hög	1-2´	Optimal
Rörlighet					

© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

3 stödpunkter
Rygg
2 fötter

3 stödpunkter
Axlar
2 fötter



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

4 stödpunkter
2 fötter
2 underarmar

4 stödpunkter
2 fötter
2 händer

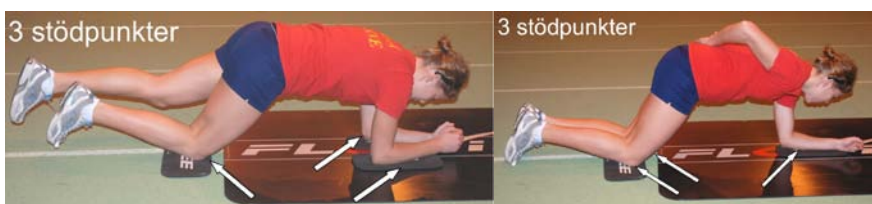


© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

3 stödpunkter
2 underarmar
1 knä

3 stödpunkter
2 knä
1 underarm



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

3 stödpunkter
Rygg
2 fötter

3 stödpunkter
Axlar
2 fötter

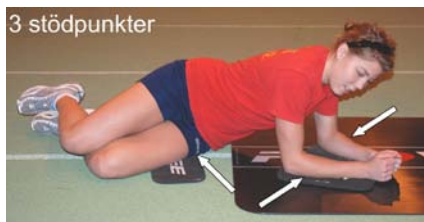


© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

3 stödpunkter
Höften
2 underarmar

3 stödpunkter
Knä
2 underarmar



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

3 stödpunkter
2 fötter
1 underarm

3 stödpunkter
2 händer
1 fot



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

2 stödpunkter
1 knä
1 hand

2 stödpunkter
1 fot
1 underarm



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

2 stödpunkter
Axlar
1 fot

2 stödpunkter
1 fot
1 hand



© FLOWIN AB, 2009



Träningsprogram 1

Uppvärmning

Stående på fot padsen glid fram och tillbaka 1-2 minuter



© FLOWIN AB, 2009



Övning 1

Utfall bakåt 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 2

Utfall framåt 3 serier x 10 uppreningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 3

Två knä två underarmar glid rakt fram 3 serier x 8 uppreningar

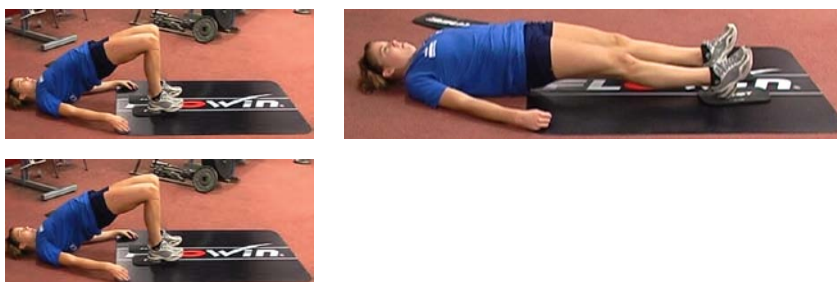


© FLOWIN AB, 2009

The logo for FLOWIN, featuring the word "FLOWIN" in a stylized font with a red dot over the "O" and a white swoosh above the "I".

Övning 4

Axlar två hälar baksida lår glid ut rak fram 3 serier x 8 upprepningar



© FLOWIN AB, 2009

The logo for FLOWIN, featuring the word "FLOWIN" in a stylized font with a red dot over the "O" and a white swoosh above the "I".

Träningsprogram 2

Uppvärmning

Två knä rak överkropp glid ut i sidled och tillbaka 1-2 minuter



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin®

Övning 1

Utfall bakåt raka ben 3 serier x 5 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin®

Övning 2

Utfall i sidled böjt stödben rakt glidben glid ut i sidled 3 serier x 10 upprepningar/ben

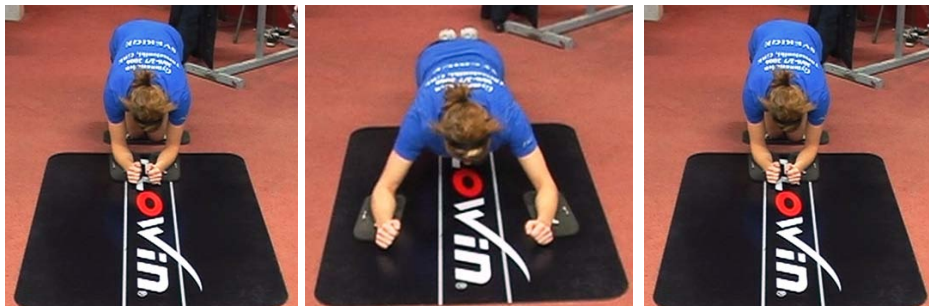


© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 3

Två knä två underarmar glid ut mot hörnen 3 serier x 8 upprepningar



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 4

Axlar två hälar växelvis bendrag 3 serier x 15 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009



Träningsprogram 3

Uppvärmning

Stående på fot padsen glid fram och tillbaka 1-2 minuter



© FLOWIN AB, 2009



Övning 1

Stödbenet rakt glidbenet böjt glid ut i sidled 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 2

Utfall framåt raka ben 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 3

Knä underarmar glid ut till mitten gör 1 flyes glid tillbaka 3 serier x 6 upprepningar



© FLOWIN AB, 2009

The logo for FLOWIN, featuring the word "FLOWIN" in a stylized font with a red dot over the "O" and a white swoosh above the "I".

Övning 4

Två händer två fötter gå upp i pik 3 serier x 6 upprepningar



© FLOWIN AB, 2009

The logo for FLOWIN, featuring the word "FLOWIN" in a stylized font with a red dot over the "O" and a white swoosh above the "I".

Träningsprogram 4

Uppvärmning

Två knä rak överkropp glid snett framåt och bakåt växelvis



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 1

Utfall framåt rätta på glidbenet på tillbakavägen 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 2

Utfall bakåt raka ben 3 serier x 5 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 3

Två knä två händer glid rakt fram 3 serier x 6 upprepningar

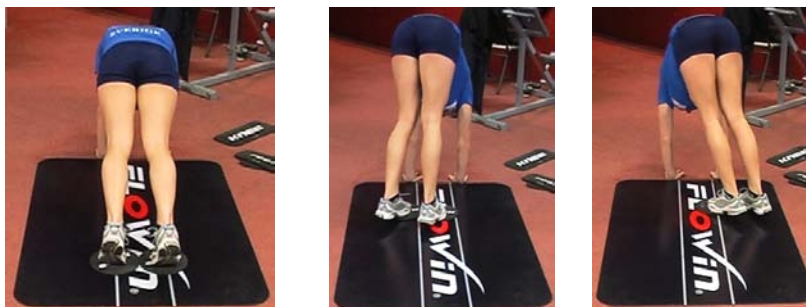


© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 4

Två händer två fötter upp i pik med rotation 3 serier x 3 upprepningar/sida



© FLOWIN AB, 2009



Träningsprogram 5

Uppvärmning

Stående på fot padsen glid fram och tillbaka 1-2 minuter



© FLOWIN AB, 2009



Övning 1

Utfall bakåt 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWIN

Övning 2

Utfall i sidled raka ben 3 serier x 6 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWIN

Övning 3

Knä- händer lägg tryck på padsen glid fram och tillbaka i små rörelser 3 serier x 10 upprepningar/arm



© FLOWIN AB, 2009

FLOWIN

Övning 4

Knä på sidan – underarmar glid ut i sidled upp på knä
på tillbaka vägen 3 serier x 8 upprepningar/sida



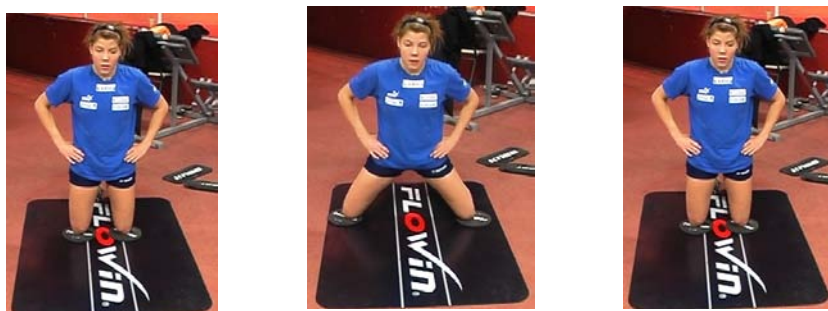
© FLOWIN AB, 2009

FLOWIN

Träningsprogram 6

Uppvärmning

Två knä rak överkropp glid ut i sidled och tillbaka 1-2 minuter



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin®

Övning 1

Utfall framåt rätta på glidbenet på tillbakavägen 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin®

Övning 2

Utfall i sidled böjt stödben rakt glidben glid ut i sidled 3 serier x 10 upprepningar/ben



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 3

Tår – underarmar tåhävning rak kropp 3 serier x 10 upprepningar



© FLOWIN AB, 2009

FLOWin

Övning 4

Axlar – hälar glid ut i hörnen 3 serier x 8 upprepningar



© FLOWIN AB, 2009

