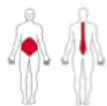
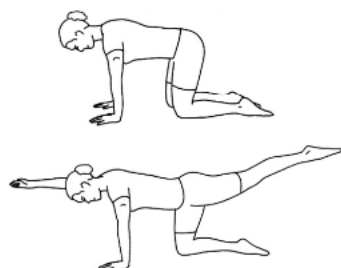


SAMLET TRÆNINGSPROGRAM

Øvelserne er stigende i sværhedsgrad.
Gå rolig fremad og hold fast i de øvelser, som føles godt for din ryg.

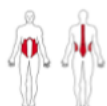


1. Diagonal rygstræk i knæfirestående

Stå på hænder og knæ. Før modsatte arm og ben hhv fremad/bagud og op.

Spænd i maven så du undgår at svaje i lænden

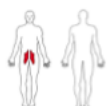
Sæt: 2 , Gentagelser: 10



2. Dynamisk lænderktation

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Drej knæene fra side til side i et roligt tempo.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



3. Den tværgående mavemuskel

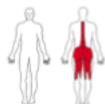
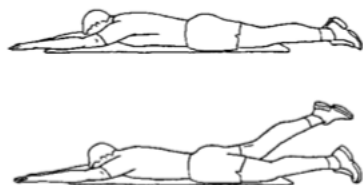
Ryg på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Hold lænden i underlaget under hele øvelsen.

Løft den ene fod - løft den anden fod - sænk den første fod - sænk den anden fod.

Øvelsen skal mærkes i mavemusklene og ikke i lænden. Hvis øvelsen er for svær eller mærkes i lænden, kan du støtte det knæ, der er oppe med en hånd.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10





4. Løft af et ben i maveliggende

Lig på maven og løft det ene ben skiftevis fri fra gulvet. Hold benet strakt under øvelsen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



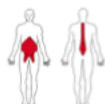
5. Udspænding af hoftebøjerner

Stå på knæ og sæt den ene fod i gulvet foran dig. Forestil dig at du har en hale og at du skal trække halen ind mellem benene.

Udret lændesvajet og pres hoften fremad. Rund en lille smule i ryggen.

Strækket skal mærkes foran på hoften. Hold strækket i 30 sek. Skift til den anden side.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



6. Den tværgående mavemuskel

Ryg på ryggen med bøjede knæ og fødderne løftet fra underlaget. Hold lænden i underlaget under hele øvelsen.

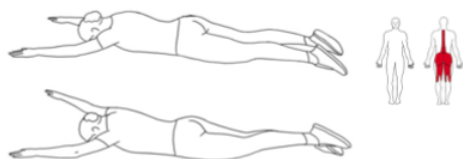
Sæt den ene fod i gulvet skiftevis.

Øvelsen skal mærkes i mavemusklene og ikke i lænden.

Hvis øvelsen er for svær eller mærkes i lænden, kan du støtte det knæ, der er oppe med en hånd.

Hvis øvelsen er for let, kan du strække det ben du sænker lidt mere.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



7. Diagonal løft i maveliggende

Lig på maven om armene strakt op over hovedet. Løft modsatte arm og ben skiftevis.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



8. Æselspark

Stå på knæ og underarme. Løft det ene ben bagud og op med bøjet knæ. Gentag 10 gange med samme ben inden du skifter til det andet ben.

Vær opmærksom på at spænde i maven, så du ikke svajer i ryggen under øvelsen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



9. Udspænding af hæser

Lig på ryggen med en snor eller lignende om den ene fod- Løft benet op så du mærker et stræk bagpå knæet.

Benet skal ikke løftes højere end at knæet kan holdes strakt under øvelsen. Hold strækket 30 sek. Skift til det andet ben.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



10. Lige mavebøjninger

Ryg på ryggen med bøjede knæ og hænderne bag hovedet. Træk hagen lidt ind og løft skuldrene fri fra gulvet.

Fokuser på at de nedre ribben skal nærme sig hoftekammen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



11. Bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ og armene ned langs siden. Pres lænden ned i gulvet, klem ballerne sammen og løft bagdelen op/ned.

Under øvelsen skal du presse hælene ned i underlaget.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



12. Rygstrækker

Lig på maven med armene ned langs siden. Løft overkroppen op/ned.

Vær opmærksom på holde en lige nakke og forsøg at holde fødderne i gulvet under øvelsen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



13. Udspænding lænderotation

Lig på ryggen med løftede ben og armene ud til siden. Roter benene til den ene side og bliv liggende i stillingen i 30 sek. Skift til den anden side. 30 sekunder på hver side.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.

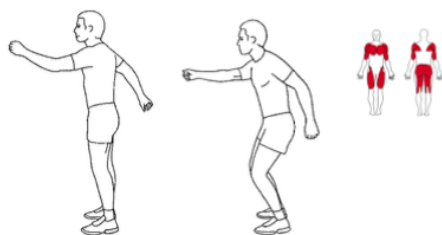


14. Skrå mavebøjninger

Lig på ryggen med bøjede knæ. Roter knæene til den ene side. Tag hænderne bag hovedet og lave mavebøjninger i denne stilling.

Gentag med knæene til den modsatte side.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



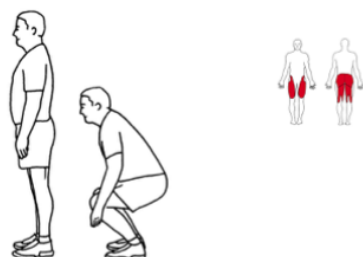
15. Armsving

Stå med en lille knæbøjning og med en lille foroverbøjning i hofterne. Hold ryggen ret og strit lidt med bagdelen.

Start med den ene arm oppe og den anden arm nede, sving armene frem/tilbage.

Øvelsen træner rygmusklerne statisk.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10

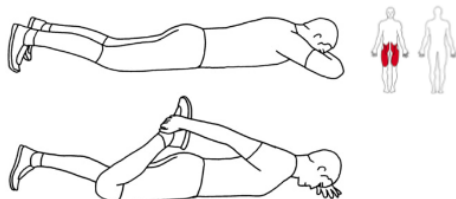


16. Squat

Stå med lidt afstand mellem fødderne. Bøj ned i knæ mens du holder vægten på hælene.

Vær opmærksom på at knæene har samme retning som tæerne.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10

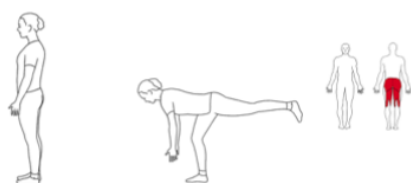


17. Udspænding af lårets forside

Lig på maven. Tag fat i den ene fod og træk hælen op til bagdelen. Du skal kunne mærke et stræk på lårets forside.

Hvis øvelsen ikke mærkes nok, kan du presse hoften ned i gulvet ved at klemme ballerne sammen. Hold strækket i 30 sek og skift til den anden side.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



18. Ligevægtsøvelse

Stå med vægten på det ene ben. Bøj forover i hoften, så det andet ben føres bagud mens kroppen føres fremad.

Vær opmærksom på at holde kroppen i en lige linje fra hæl til nakke. Klem ballerne sammen, når du skal op igen.

Øvelsen træner balle og baglår på det ben du står på. Gentag med det andet ben.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



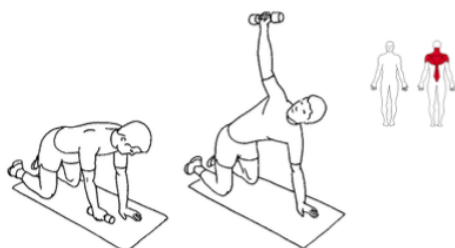
19. Lunges bagud

Stå og tag et skridt bagud og tilbage igen mens du bøjer ned i det forreste knæ.

Vær opmærksom på at det forreste knæ har samme retning som tæerne og på at holde overkroppen oprejst under øvelsen.

Gentag med det andet ben.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



20. Knæfirestående rotation

Stå på knæ og hænder. Før den ene arm ud til siden og op, så du roterer i overkroppen. Fortsæt med gentagelser til samme side og dernæst modsatte side.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10



21. Mobilisering i bagoverbøjning

Lig på maven med hænderne i underlaget ud for hovedet/under skuldrene. Skub dig bagover i ryggen, bliv evt i stillingen lidt og kom ned igen. Gentag.

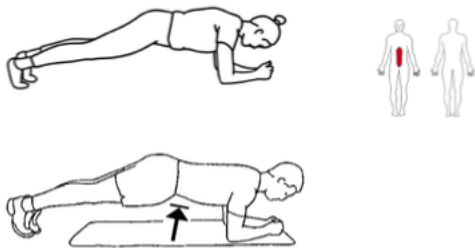
Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



22. Lunges

Stå og tag et skridt frem/tilbage med det ene ben, mens du bøjer i det forreste knæ. Vær opmærksom på at knæene har samme retning som tæerne. Fortsæt med det samme ben og gentag dernæst med det andet ben.

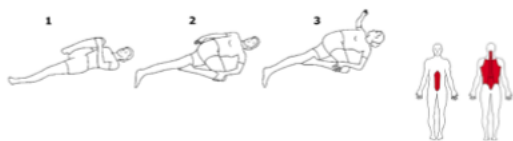
Sæt: 2 , Gentagelser: 10



23. Planke

Stå på tæer/knæ og underarme. Hold stillingen og spænd i maven under øvelsen. Øvelsen skal kunne mærkes i maven og ikke i lænden. Hvis du mærker øvelsen i lænden skal du enten spænde mere i maven eller gøre øvelsen lettere ved at forkorte afstanden mellem knæ og underarme. Hold stillingen i 30 sek.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



24. Rotationsudspænding

Lig på ryggen. Stræk det ene ben og sæt den anden fod på det strakte knæ. Træk det bøjede ben ind over kroppen og tip om på siden.

Den øverste arm strækker du op mod loftet og bevæger skrå opad og ned. Du skal være en lige linje fra det bøjede knæ til hånden.

Strækket skal kunne mærkes i brystmusklen, lænd og/eller balle. Hold strækket 30 sek og gentag til modsatte side.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



25. Balle udspænding

Lig på ryggen og bøj det ene ben. Læg den anden fod over det bøjede knæ.

Træk benene op mod maven og tag fat omkring låret. Udspændingen skal kunne mærkes i ballen. Hold strækket i 30 sek og gentag til den anden side.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.