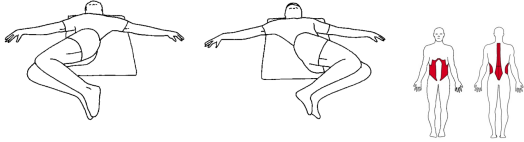


Øvelserne kan med fordel udføres lige inden cykeltræning.

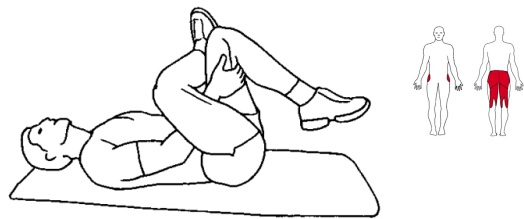
Særligt OBS! Lav ikke øvelserne hvis de giver anledning til smerte eller ubehag.



1. Mobilitet nedre ryg

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde kontrolleret til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.

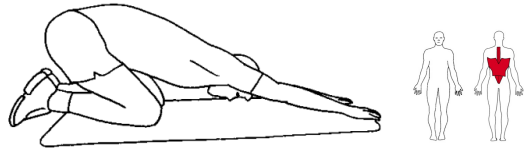
Gentagelser: 20



2. Mobilitet hofte

Lig på ryggen med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på det modsatte knæ. Hold omkring låret og træk det mod brystet til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 10 sek. og byt ben.

Gentagelser: 3 , Varighed: 10 sek.



3. Mobilitet ryg

Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 10 sek

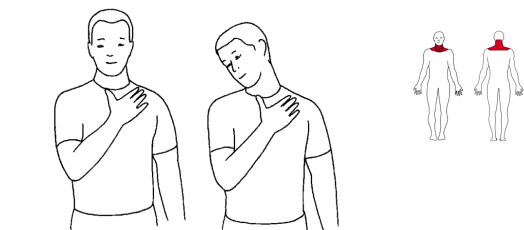
Gentagelser: 3 , Varighed: 10 sek.



4. Mobilitet baglår/læg

Sid på gulvet med det ene ben strakt mens det andet er bøjet, således at fodsålen ligger op mod indersiden af modsatte lår. Sænk overkroppen langsomt frem og ned uden at krumme i ryggen. Når der mærkes et stræk på bagsiden af benet holdes stillingen i 10 sek. før der byttes ben.

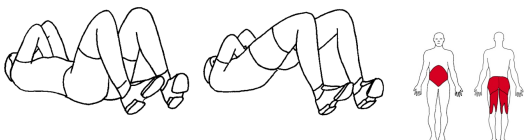
Gentagelser: 3 , Varighed: 10 sek.



5. Mobilitet nakke

Stå eller sid. Hold en hånd over kravebenet. Bøj nakken til modsatte side af den side du holder hånden på og roter hovedet til samme side som nakken er bøjet til. Blikket rettes nedad. Mærk at det strækker på forsiden af nakken. Hold ca 10 sek

Gentagelser: 3 , Varighed: 10 sek.

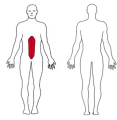
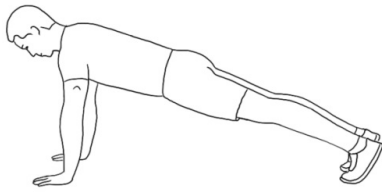


6. Styrke baglår

Lig på ryggen på en måtte med armene krydset over brystet. Bøj knæene og sæt hælene i måtten. Løft bækkenet op og stram bagdelen således at hele kroppen er strakt fra knæ til skulder. Vær opmærksom på at holde tæerne i luften under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10

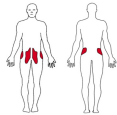
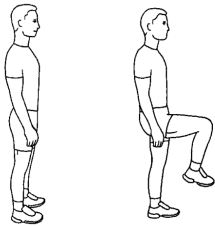




7. Styrke core

Stå på strakte arme og tæer, og sørg for at du laver en lige linje igennem kroppen, fra ankel til hoved. Vær opmærksom på at aktivere mavemuskulaturen og holde ryggen ret under hele øvelsen.

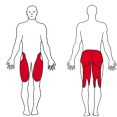
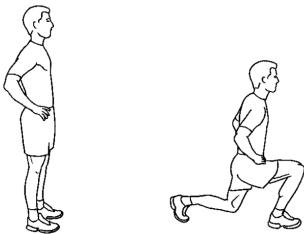
Gentagelser: 3 , Varighed: 30 sek.



8. Styrke hoftebøjer + balance

Læg al tyngden over på et ben. Find balancen og løft det modsatte knæ. Stabilisér i mave og ryg og undgå bevægelse i lænden. Sænk knæet roligt ned og gentag med modsat ben.

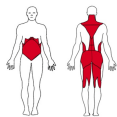
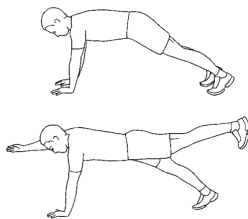
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



9. Styrke lår og balder

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10



10. Styrke core og koordination

Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

Gentagelser: 3 , Varighed: 30 sek.

