

Programmet har til formål at udspænde den muskulatur som omgiver og påvirker ryggen under cykling. Øvelserne skal udføres som opvarmning til cykling - gerne 15-20 minutter inden træning.

Programmet er udarbejdet ud fra en generel tilgang i forhold til rygsmerter. Derfor vil det ikke nødvendigvis være optimalt for alle.



### 1. Rygliggende sidebevægelse af benene

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.

**Sæt:** , **Gentagelser:** 10



### 2. Stræk baglår

Lig på ryggen med det ene ben strakt op mod taget. Hold med hænderne rundt om knæet og træk benet mod dig, til der mærkes et stræk i balden og bag på låret. Hold 30 sek. og byt ben.

**Varighed:** 30 sek., **Sæt:** , **Gentagelser:** 3 , **Pause:** 0 sek.



### 3. Stræk hoftebøjler

Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen.

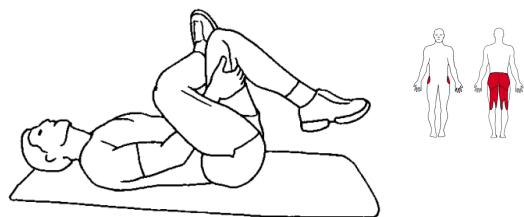
**Varighed:** 0 sek., **Sæt:** , **Gentagelser:** 10 , **Pause:** 0 sek.



### 4. Sæde og hoftebøjler

Lig på ryggen, bøj det ene ben op og grib fat om knæet. Træk det mod brystet til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek og byt ben.

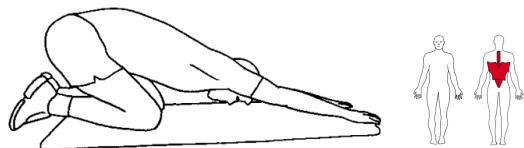
**Varighed:** 30 sek., **Sæt:** , **Gentagelser:** 3 , **Pause:** 0 sek.



### 5. Sæde

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 30 sek. og byt ben.

**Varighed:** 30 sek., **Sæt:** , **Gentagelser:** 3 , **Pause:** 0 sek.



### 6. Øvre 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 30 sek.

**Varighed:** 30 sek., **Sæt:** , **Gentagelser:** 3 , **Pause:** 0 sek.

