

Læs instruktionen grundigt igennem inden du starter din træning! Det er vigtigt at forstå, at programmet er opbygget af basale øvelser, der ikke tager specielle hensyn til skader eller andre begrænsninger. Derfor skal man være kritisk ift. udførelsen og mærke godt efter under aktivitet hvis øvelsen er uvant.

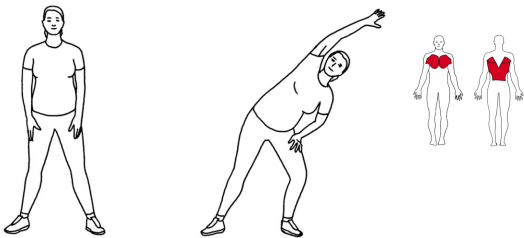
Øvelserne er beskrevet både med tekst og video. Du kan finde et videolink ved at klikke på overskriften til hver øvelse eller scanne QR koden nederst i venstre hjørne.

Flere opvarmningsøvelser suppleres efter behov. Skal kun udføres i de muskelgrupper hvor det føles behageligt, men arbejd gerne hele kroppen igennem. Øvelserne 1-7 betegnes som opvarmning - herefter vælges enten let eller moderat/svær stabilitet og styrke.

De første 2-3 træningssessioner bør udføres på let niveau. Kroppen skal bruge tid til at vende sig til en ny træningsform. Man bør derfor have minimum 1-2 dages pause mellem træningspas.

Hvis en øvelse er for hård eller ikke føles korrekt - bør du stoppe. Det er fint at udføre 5-6 gentagelser selvom beskrivelsen siger 30 sekunder

Programmet kan udføres 1 til 3 gange efter niveau. Man behøver ikke gentage opvarmningsøvelserne, men det vil være fint at udføre dem 2 gange.

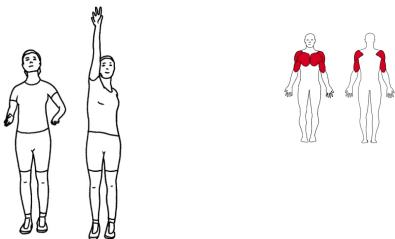


1. Dynamisk udspænding af side og skuldre

Tag en indånding og løft en arm op over hovedet med let bøj i albuen. Pust ud og bøj dit krop sidelæns med lige vægt på begge fødder. Benene forbliver i dens originale position og bevægelsen sker kun fra hoften og opad. Tag en indånding og stræk overarmen længere mod loftet. Pust ud og vend tilbage til udgangsstillingen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

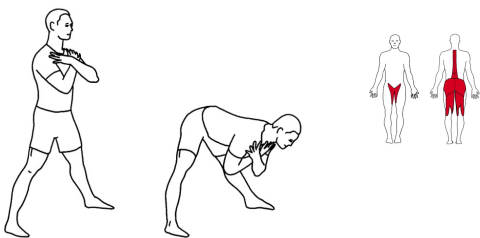


2. Plukke æbler

Lav "pluk æbler"-bevægelser. Stræk skiftevis højre og venstre arm op i luften, og grib efter "æbler" i luften.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

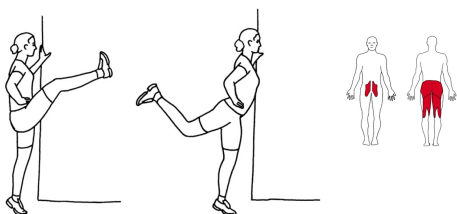


3. Stående "pancake"

Stå med stor afstand mellem fødderne. Hold hænderne krydset på brystkassen. Skub hofterne bagud, og bøj overkroppen fremad med en neutral ryg. Stop, når du ikke længere kan holde ryggen neutral. Skub hofterne fremad, og løft overkroppen op til udgangsposition. Husk at holde knæene strakte gennem bevægelsen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



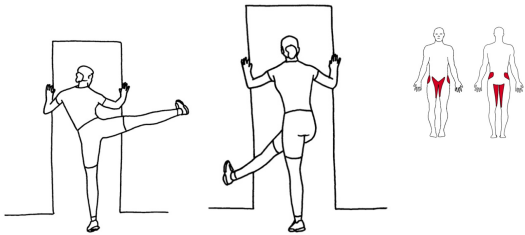
4. Svinge benet frem og tilbage (skift side efter 15s)

Støt dig til væggen og sving med benet frem og tilbage. Arbejd på at holde overkroppen i ro med en god holdning.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



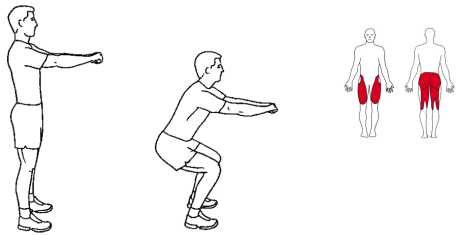


5. Svinge benet sidelæns (skift side efter 15s)

Stå med ansigtet vendt mod væggen og sving benet rytmisk fra side til side.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

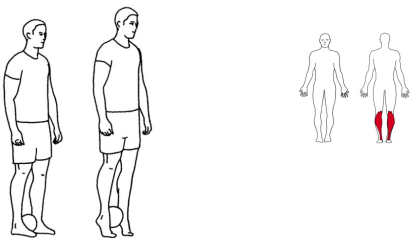


6. Knæbøj

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



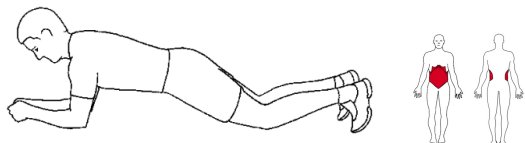
7. Tåhæv m/bold mellem fødderne

Stå med en bold placeret mellem hælene. Pres hælene ind imod bolden samtidig med at du løfter dig op på tæerne. Sænk dig så roligt ned igen.

Støt dig gerne til væg eller stol

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

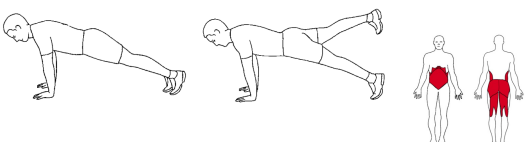


8. Planken, albuer - knæ (let)

Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

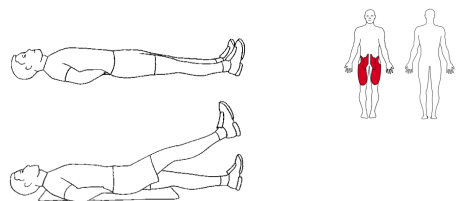


9. Planken m/benløft, hender og (moderat)

Stå på strakte arme og tæer. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene ben op fra gulvet, gentag med modsatte ben.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



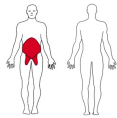
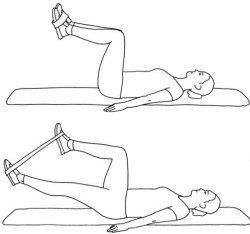
10. Rygliggende hoftebøjning med lændestøtte (let)

Lig på ryggen på en måtte med strakte ben. Læg en hånd som støtte under lænden. Løft det aktive ben ved at bøje i hoften, mens du sørger for at holde benet strakt. Stop bevægelsen ved ca 45 grader i hoften.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



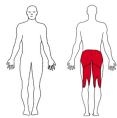


11. Psoas march med lille elastik (moderat)

Lig på ryggen på en måtte. Placer en lille elastik rundt om dine fødder. Hold dine knæ og hofter i 90 grader i startpositionen. Stræk skiftevis et ben ned mod gulvet mens du sigter efter at holde 90 grader i hoften på modsatte side. Vend langsomt tilbage og gentag på modsatte side. Brug dine mavemuskel for at holde lænden i gulvet gennem hele øvelsen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

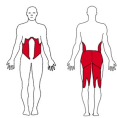
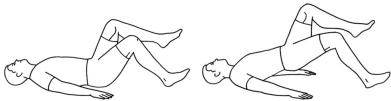


12. Liggende bækkenløft (let)

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

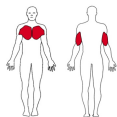
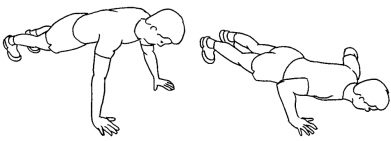


13. Etbens hælstående bækkenløft (moderat)

Lig i rygliggende med begge ben bøjet (ca. 90° bøj i knæene), armene ud langs siden. Løft det ene ben op og hold dette hævet fra underlaget. Løft bækkenet op ved at strække hoften ud med det andet ben. Hold bækkenet stabilt under udførelsen. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

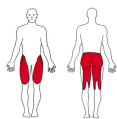
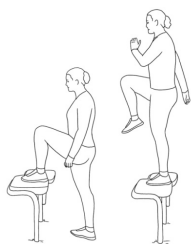


14. Pushups

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



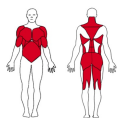
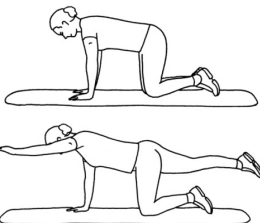
15. Stig op på trin m/knæløft (moderat)

Stå foran et højt trin/platform. Sæt foden på trinnet og løft dig op med vægten på dette ben. Fuldfør bevægelsen ved at løfte det andet knæ op foran dig. Undgå at sparke fra med den bagerste fod, og vær opmærksom på at knæet peger i samme retning som tæerne på det forreste ben.

Regulér højde på trin, skammel eller stol for at øge sværhedsgraden.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



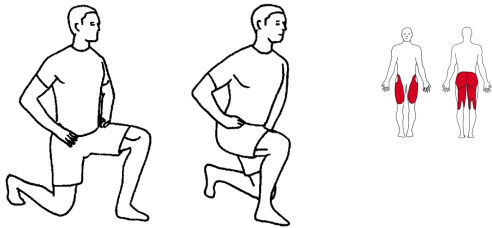
16. Knæfirestående diagonalløft m/statisk hold (let/moderat)

Stå på alle fire. Løft den raske sides arm og modsatte sides ben op fra underlaget. Hold i et givent antal sekunder. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



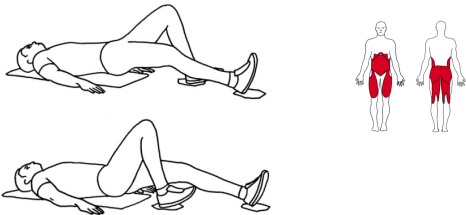


17. Hoppende lunge (moderat)

Start i split squat position. Fra denne position hopper du op mod taget og flytter fødderne, således du lander med modsatte ben forrest. I denne øvelse er det vigtigt at overkroppen holdes strakt og at kraften i hoppet gå opad. Knæstabilitet og kontrol er en vigtig faktor for at undgå en valguskollaps i knæet.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

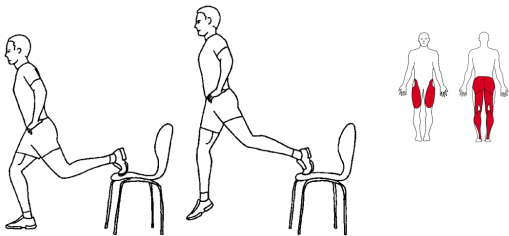


18. Vekslede Leg Curl m/slides (svær)

Lig på ryggen, hælene på sliderne og armene ned langs kroppen. Løft hoften og træk skiftevist hælene ind mod balderne.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

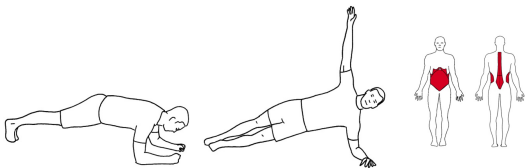


19. Hoppende bulgarian lunge m/fod på stol (svær)

Stå på et ben med knæene og tæerne pegende lige fremad. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Bøj i hoften og knæ. Når du har bøjet dig helt ned forsøger du at hoppe direkte op så højt du kan og derefter lande. Vær påpasselig med at holde knæ over tå under hele øvelsen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1



20. Kombineret planke og sideplanke

Stå på gulvet på tæer og albuer. Aktiver mavemuskulaturen og hold en ret linje gennem hele kroppen. Hold stillingen. Roter derefter kroppen rundt, så du ligger på siden med albue og tær i gulvet. Stræk den anden arm op mod loftet. Hold stillingen. Kom derefter tilbage til den almindelige planke igen.

1: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

2: Varighed: 30 sek., Sæt: 1

