

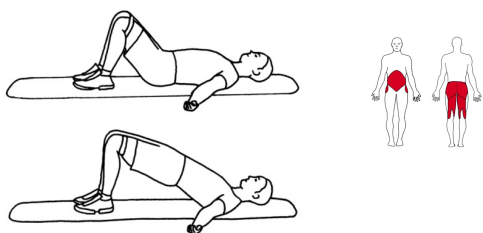
Programmet skal udføres 5-10 minutter inden du hopper på cykling. Hvis en øvelse giver ubehag eller smerte skal den ikke gennemføres. Husk du ikke må udtrættes i en muskelgruppe - skær ned på gentagelserne hvis det er tilfældet eks 2 x 10 reps.



1. Stræk hoftebøj

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.

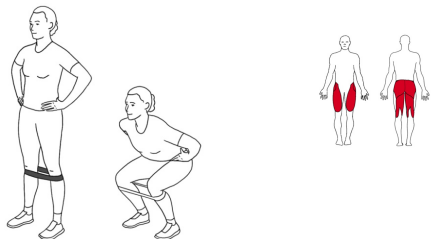
Varighed: 0 sek., Sæt: 2 , Gentagelser: 15 , Pause: 0 sek.



2. Glute bridge m/minibånd

Fæst en cirkulær elastik omkring lårene ned mod knæet. Lig på ryggen med bøjede knæ, fodsålerne i gulvet og armene ud langs siden. Hav afstand mellem fødderne så du får et stræk fra elastikken og må arbejde for at presse lårene udad. Knib balderne sammen og løft bækkenet og nedre del af ryggen op fra underlaget. Markér slutpositionen og vend tilbage til udgangsstillingen før du gentager.

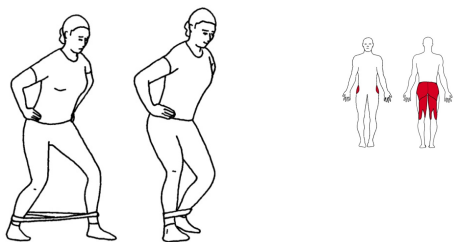
Sæt: 2 , Gentagelser: 15



3. Squat m/miniband

Stå med en hoftebreddes afstand mellem benene og en elastik rundt om begge knæ. Bøj dig ned, til du har ca 90 grader i hofte og knæ. Knæ og tæer peger lige frem. Hav spænding i elastiken hele tiden, så du undgår at knæene falder ind mod midten. Skub dig roligt op til udgangsstillingen igen.

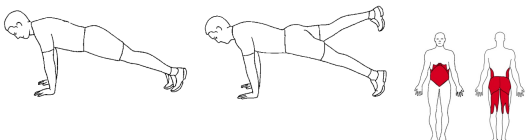
Sæt: 2 , Gentagelser: 15



4. Monsterwalk fremad med elastik

Stå med skulderbredde mellem fødderne med en elastik rundt om anklerne. Sørg for at have passende stræk på elastikken. Stå med let bøjede knæ og hofter og hav hænderne placeret på hofterne. Gå fremad mens du bevarer strækket på elastikken.

Sæt: 2 , Gentagelser: 15

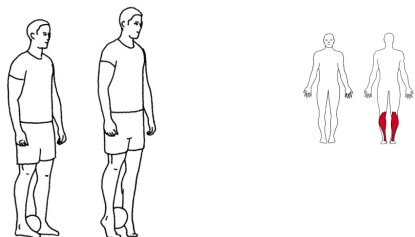


5. Planken m/benløft, hender og fødder

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.

Sæt: 2 , Gentagelser: 15





6. 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.

