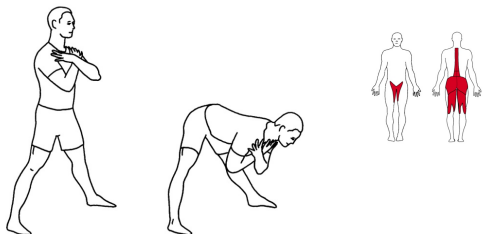


Programmet er opbygget så det kan udføres inden cykling. På dage uden cykling kan det med fordel gennemføres 2-3 gange.

Stop hvis du oplever øget smerte eller ubehag ved en specifik aktivitet eller øvelse.



1. 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.

Varighed: 0 sek., Sæt: , Gentagelser: 5 , Pause: 0 sek.



2. Hoftebøjer 2

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.



3. Statisk strækning af bagsiden af låret, liggende m/bøjet modsatte ben

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.

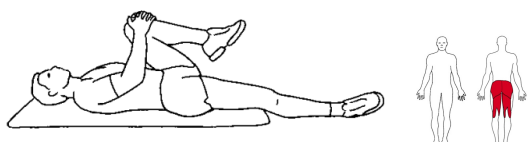
Varighed: 30 sek., Sæt: , Gentagelser: , Pause: 0 sek.



4. Siddende strækning af sædet med rotation af overkroppen

Sid med det ene ben krydset over det andet. Bøj knæet, hold omkring det og træk det mod modsatte skulder til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.

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



5. Sæde og hoftebøjer

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: , Pause: 0 sek.

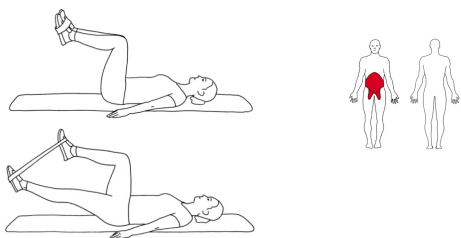




6. Siddende strakt benløft mod væg

Læn dig mod en væg med ret ryg. Løft dit ben opad ved at bøje i hoften, mens du holder knæleddet helt strakt. Stop når dit ben er ca. 20cm over gulvet. Sænk igen og gentag.

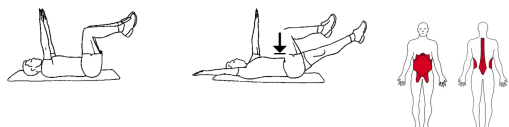
Varighed: 0 sek., Sæt: , Gentagelser: 10 , Pause: 0 sek.



7. Psoas march med lille elastik

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 mavemuskler for at holde lænden i gulvet gennem hele øvelsen.

Sæt: , Gentagelser: 10



8. Dead Bug 2

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

Sæt: , Gentagelser: 10

