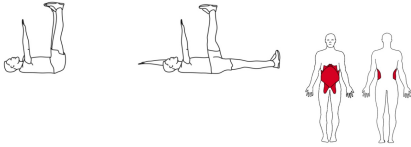


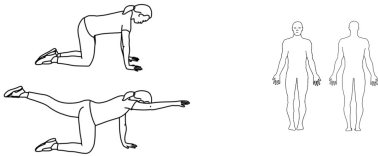
Info: Opvarmning/pre aktivering af store muskelgrupper inden styrke, for at forbedre ydeevnen



1. Dead bug (A1)

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i hofte og lige knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og gentag til modsatte side.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12



2. Knæfjrestående diagonal løft (A2)

Start på alle fire med dit ansigt mod gulvet. Træk din mave og lænd sammen for stabilitet. Stræk den ene arm og det modsatte ben for at forlænge din krop. Gentag bevægelsen med modsatte arm og ben.

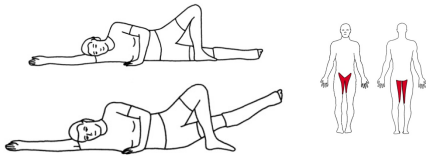
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



3. Dynamisk udstrækning af bagerste lårmuskel (B1)

Lig på ryggen med bøjet ben. Tag fat i undersiden af låret og træk knæet mod brystkassen. Stræk og bøj skiftvis i knæleddet for aktiv udstrækning af bagerste lårmuskel. Udstrækningen vil være størst når knæleddet strækkes ud.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12



4. Liggende adduktion hofte (B2)

Lig på siden og placer det øverste ben foran det andet med knæet bøjet. Løft det nederste ben strakt op mod loftet. Sænk benet og gentag.

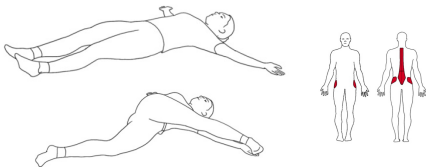
Sæt: 2 , Gentagelser: 12



5. Siddend indadrotation af hofte (C1)

Sid på gulvet med hofte bøjet ca. 90 grader. Støt dig med armene bag dig. Roter hofterne fra side til side. Forsøg at få knæene så langt ned mod jorden som muligt. Hold ca. 90 graders bøj i knæ og hofte under hele bevægelsen.

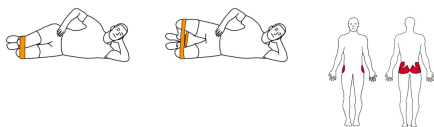
Sæt: 2 , Gentagelser: 12



6. Rotation af lænderyg i rygleje (C2)

Lig på ryggen med strakte ben og armene lige ud til siden. Løft så det ene ben strakt op fra gulvet, roter kroppen over mod modsatte side og bevæg foden ned mod gulvet. Armene og øvre del af ryggen samt skuldrene bliver i gulvet hele tiden. Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

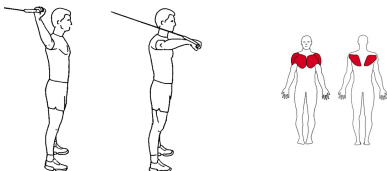
Sæt: 2 , Gentagelser: 20



7. Sideliggende musling m/ elastik

Lig på siden og støt dit hoved med en hånd. Bøj benene og placer en elastik rundt om knæene. Mens det nederste ben holdes i ro, løftes det øverste ben op mod loftet mod elastikkens modstand.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12



8. Stående rotator cuff øvelser

1. Stå med et godt greb om håndtaget, armen hævet til skulderniveau og albuen bøjet 90 grader. Drej i skulderen således at håndtaget svinges ned, mens overarmen holdes i samme stilling. Byt arm.

2. Stående skulderrotation opad. Stå med front mod apparatet og et fast greb om håndtaget. Armen er løftet ud fra kroppen med 90 grader i albuen og underarmen pegende lige frem. Drej i skulderen således at underarmen svinges op. Overarmen holdes i ro. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

3. Stående udrotation. Stå med et godt greb om håndtaget. Albuen i siden og bøjet 90 grader med armen ind foran kroppen. Drej skulderen udad så langt du kan uden at albuen flyttes. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

4. Skulderrotation indad. Fastgør elastikken i ribben i navnehøjde. Stå med siden mod ribben med håndtagene i den ene hånd. Underarmen peger ud til siden med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej indad i skulderleddet til underarmen ligger tæt mod maven. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.

Sæt: 4 , Gentagelser: 12

