

## Formål:

- At bibeholde styrke og forebygge skader.

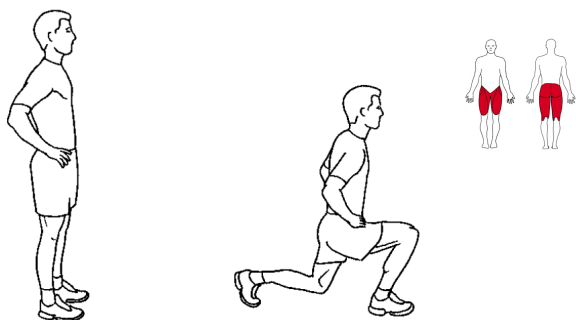
## Udførelse:

- Programmet bør som udgangspunkt udføres i den angivne rækkefølge for at opnå bedst mulig effekt.
- Hvis nogle af øvelserne er for nemme eller for svære, kan de udskiftes med en øvelse fra program 1 eller 3.
- Det anbefales at udføre programmet 2–3 gange om ugen, som udgangspunkt med minimum én restitutiondag imellem.

## Gentagelser, Sæt og Pauser:

- Et sæt består af 10–15 gentagelser, og alle 3 sæt skal gennemføres, før man går videre til næste øvelse.
- Der skal holdes 1–2 minutters pause mellem hvert sæt. Dette er vigtigt for at få mest muligt ud af programmet og for at undgå overtræning. Brug eventuelt en timer på mobilen for at sikre pauserne.
- Øvelserne skal udføres med kontrol. Det er bedre at lave 10 kontrollerede gentagelser end at kæmpe sig igennem 15.
- Hvis det ikke er muligt at udføre mindst 10 gentagelser, justeres antallet af gentagelser yderligere ned
- Hvis du kan lave 15 gentagelser i alle 3 sæt uden problemer, bør øvelsen være sværere. Overvej at skifte til program 2 i stedet.

Nede i højre hjørne af dokumentet findes et link til en video, der viser, hvordan øvelsen udføres.



### 1. Lunge

1. Sæt det ene ben frem.
2. Bøj knæet, indtil det kommer ud over tæerne, og du ikke kan komme længere ned.
3. Forsøg at presse det bagerste bens hofte frem, så knæet næsten rører jorden, og benet strækkes ud.
4. Pres dig op så det forreste ben nu er strækket.
5. Gentag øvelsen og udføres kontrolleret og med så ret ryg som muligt.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek.**

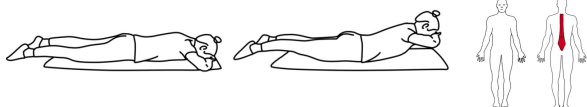


### 2. Tåhæv

Stå på gulvet med ca hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

**Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek.**

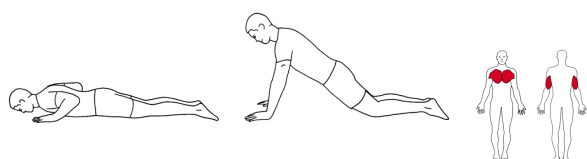




### 3. Maveliggende rygbøj

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sek. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

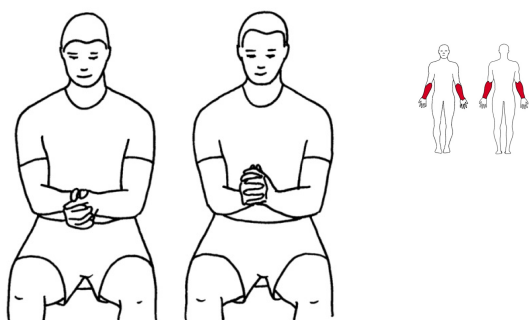
**Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek.**



### 4. Pushups på knæ

1. Sæt hænderne i jorden ud for brystet.
2. Stræk albuerne så du kommer op i strakte arme. og vil på knæene.
3. Sørg for kroppen er spændt helt lig under udførelsen

**Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek.**



### 5. Håndleds cirkler

1. Sid på en stol med bøjede albuer og foldede hænder uden at flette fingrene.
2. Klem så hårdt, du kan, så du mærker spænding i underarmene.
3. Bevæg håndleddene i små cirkulære bevægelser og skift retning
4. undervejs.

Udfør øvelsen i 15-20 sekunder per sæt.

**Sæt: 3 , Varighed: 15 sek., Pause: 30 sek.**

