

Formål:

- At bibeholde styrke og forebygge skader.

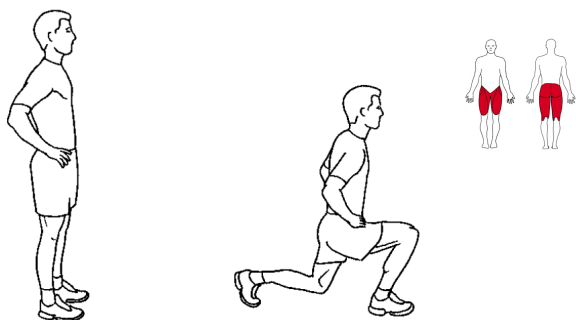
Udførelse:

- 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, kan man overveje at skifte til program 1 i stedet.
- Hvis du kan lave 15 gentagelser i alle 3 sæt uden problemer, bør øvelsen være sværere. Overvej at skifte til program 3 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.

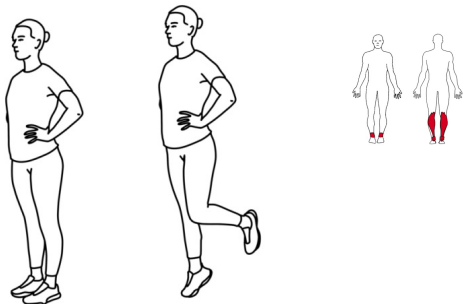


2. Bækkenløft og leg curl m/slides

1. Lig på ryggen med armene ned langs siden eventuelt et håndklæde under hælende.
2. Bøj knæene så hælende trækkes op mod ballerne.
3. Før langsom og kontrolleret hælende tilbage til udgangsstilling.

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





3. Et bens Calf raises

1. Det er tilladt at holde i noget for balance
2. Stå på et ben.
3. Løft hælen og pres op til tå stående.
4. Fald kontrolleret ned til udgangs stilling og gentag

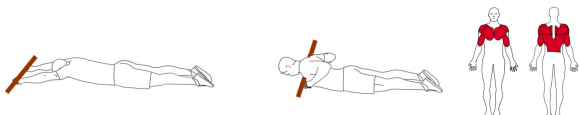
Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek.



4. Tibialis raises

1. Stil dig med ryg og skuldre op ad en væg.
2. Fødderne er et lille stykke væk fra væggen (10-20 cm), hælene skal forblive i gulvet.
3. Løft tæerne så højt som muligt.
4. Sænk tæerne kontrolleret ned igen.

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



5. Maveliggende Pull ups m/håndklæde

1. Lig på maven med armene stærkt over hovedet og et håndklæde i hænderne
2. Løft brystet fra gulvet og træk håndklædet ned til brystet.
3. Før håndklædet tilbage til udgangs position og brystet i gulvet.

OBS: Kan eventuelt laves med en elastik for at få mere belastning på øvelsen

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



6. Finger push-up på knæ

1. Støt på knæene og hold kroppen i en lige linje fra knæ til hoved
2. Placer hænderne under skuldrene med kun fingerspidserne i gulvet
3. Spænd mave og ryg
4. Sænk kroppen kontrolleret, indtil brystet er tæt på gulvet
5. Pres dig op igen ved at strække armene

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

