

Formål:

- At bibeholde styrke og forebygge skader.

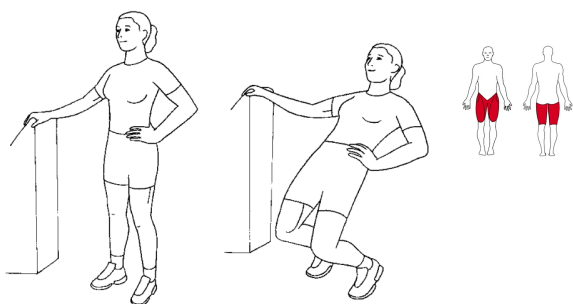
Udførelse:

- 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 2 eller 4.
- 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 5–15 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 5 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 2 i stedet.
- Hvis du kan lave 15 gentagelser i alle 3 sæt uden problemer, bør øvelsen være sværere. Overvej at skifte til program 4 i stedet.

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



1. Kopi af Sissy squat m/støtte

1. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Støt dig til noget fast.
2. Bøj knæene og sænk overkroppen langsomt bag over.
3. Pres hofterne fremad, således at kroppen holdes strakt.
4. Når du kan mærke det begynder at spænde i knæene køre du langsomt op igen

OBS: Det må ikke være ubehageligt for knæene at lave øvelsen, hvis det er tilfældet, lad vær med at gå så langt ned, eller lav en letter øvelse.

Sæt: 3 , Gentagelser: 5-10 , Pause: 1 min 30 sek.

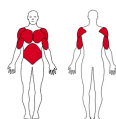
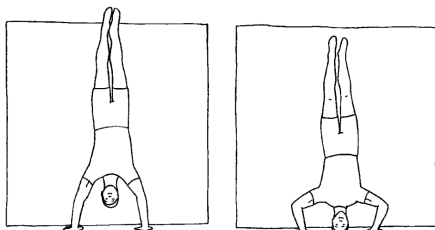


2. Et bens Bækkenløft og leg curl m/slides

1. Lig på ryggen med armene ned langs siden eventuelt et håndklæde under hælende.
2. Bøj det ene knæ så hælende trækkes op mod ballerne
3. Før langsom og kontrolleret hælende tilbage til udgangs stilling
4. Udfør alle gentagelserne og skift til det andet ben

Sæt: 3 , Gentagelser: 5-10 , Pause: 1 min 30 sek.

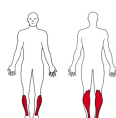
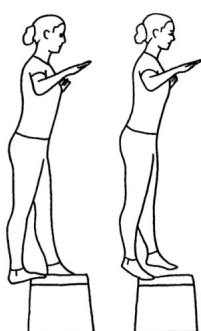




3. Handstand pushups

1. Start i en håndstående position med ryggen ind mod væggen.
2. Hold kroppen ret ved at stramme mave og ryg. Hold albuerne rette.
3. Start bevægelsen ved at sænke hovedet kontrolleret ned mod gulvet.
4. Stop når toppen af hovedet kommer i kontakt med gulvet.
5. Pres dig kontrolleret op i startposition. Hold kroppen stabil gennem hele øvelsen.

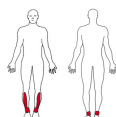
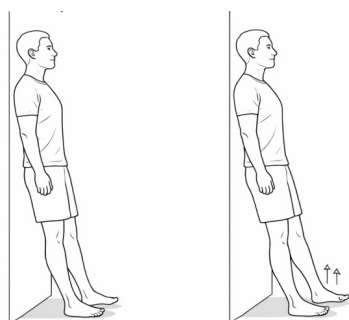
Sæt: 3 , Gentagelser: 5-10 , Pause: 1 min 30 sek.



4. Etbens tåhæv u/støtte, på boks

- Stå på et ben på en boks med hælen udover. Hold balancen og gå op på tå, sænk så hælen til lige under boksen og gentag.

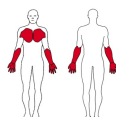
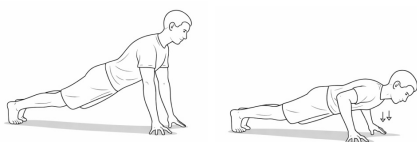
Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15 , Pause: 1 min 30 sek.



5. 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.



6. Finger push-up

1. Stå i almindelig armbøjningsposition med kroppen i en lige linje
2. Placer hænderne under skuldrene, men løft håndfladerne så kun fingerspidserne rører 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.

