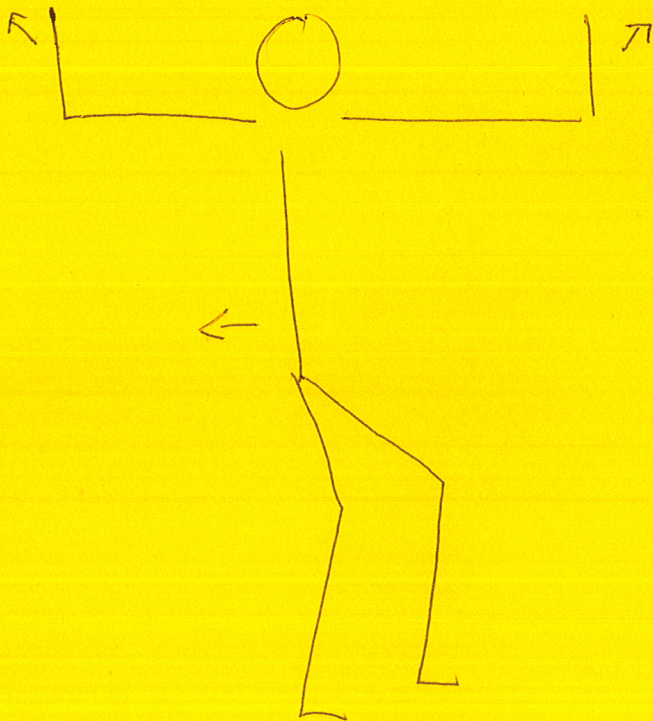


## test position!

Hvor smidig er du???



- Stå ca 1 fod længde fra væggen med fødderne.
- pres lånden i væggen.
- Hold håndled og underarm mod væggen mens øvelsen udføres.

Øvelsen træner ryggens smidighed og muskelbalancen i den ~~øverste~~ øvre del af ryggen.



# Øvelsesprogram

Udføres 3-5 x ugentligt.

Tænk der ud over på din stående og siddende holdning.

① Rygliggende benglid 3x10 stk (eller 3x 20-30 sek)



- lig på ryggen (evt med pude under hovedet)

el.



- pres lænden mod underlaget mens det ene ben føres ud i strakt.

- progression: cykle med ben el. føres samlet ud i strakt.

OBS! lænden må ikke løfte sig eller smerte  
Det må ikke "klikke" fra hofterne.

Du trækker vejret

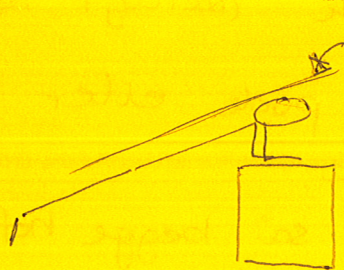
② Mobilisering af midtryg. 10 stk (må udføres dagligt, hvis du vil)



- Rul din midt ryg på formlæren.

- tag evt punket at gangen og læn dig bag over.

③ Planke 3x10 stk med kvalitet! (10-30 sek. varighed)



køsteskatt til kontrol

- spænd i maven.

- placer albuerne under skulderleddet.

- hænderne peger lige ud (parallelle underarme)

- køsteskatt skal kunne røre baghoved - midt ryg - korsben.

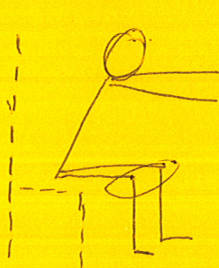


④ Udspænding ned langs siden 30 sek x 2



- lig på knæ
- placer armene foran dig og ud til siden -> slub bagdelen bagud.
- mærk stræk ned langs siden.

⑤ Squat / rejse-sætte sig 3 x 10 stk



- placer føddene i hoftebreddes afstand.
- sørg for knæ og fødder peger i samme retning. (sæt evt. elastik på omkring knæene)



- sørg for knæene ikke kommer foran fødderne.
- sæt dig bagud ved at bøje i høften - ikke lænde ryggen.

Stå evt med ryggen mod muren, hvis det er svært i starten.

⑥ Hofte stabilitet - sidevers! 3 x 10 stk (særligt lerbere)



- lig på siden med pude eller hånd under hovedet.
- hold bækkenet lige så begge hofter er over hinanden.
- Hold føddene samlet mens knæene føres fra hinanden.



Per har anmodet om bughar øv. til vedligeholdelse  
ifb. cykling og løb.

5-15 min's øvelser.

Ud tra mest sete problematikker.

- smerter ml. skulderblade
- lændesmerter
- hovedpine
- skuldersmerter.

"bike fit" - løbestil - det er I eksperter på!  
Hvordan lærer man det ?? Det ved i aller mest  
om!

Afprøve en test som afslører lidt smidighed  
og hvor udfordret du er på din stabilitet omkring  
mave/ryg.