

ASFysioterapi

Af: Arne Sørensen

Træningsprogram Strækøvelser OGF



| Øvelse | Illustration | Træningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|--|--------------|---------------|-------------|--|
| 1 - Forside lår og hofte 1 | | | 2 x 30 sek. | Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 2 x 30 sek og byt ben. |
| 2 - Hoftebøjler 1 | | | 2 x 30 sek. | Placer det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Støt dig mod låret og pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af hoften. Hold 2 x 30 sek. og gentag øvelsen med det andet ben. |
| 3 - Inderside lår 1 | | | 2 x 30 sek. | Sid på gulvet, placer fodsålerne mod hinanden og træk fødderne ind til dig. Lad knæene falde ud til siden til der mærkes et stræk på indersiderne af lårene. Brug eventuelt albuerne til at presse knæene fra hinanden og hold 2 x 30 sek. |
| 4 - Sæde 1 | | | 2 x 30 sek. | Sid med det ene ben krydset over det andet. Bøj knæet, hold omkring det og træk det mod modsatte skulder til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 2 x 30 sek. og byt ben. |
| 5 - Yderside lår 2 | | | 2 x 30 sek. | Stå med siden til væggen og støt dig med den ene arm. Kryds det inderste ben ind bag det andet mens det holdes strakt. Læn kroppen væk fra væggen til der mærkes et stræk på ydersiden af hofte og lår. Hold 2 x 30 sek. og byt ben. |
| 6 - Haseudspænding , med kontrol af lændesvej 1 | | | 2 x 30 sek. | Stå med foden på en stol eller lign. Modsat fod skal pege ligeud. Stå med naturligt lændesvej. Spændingen på lårets bagside øges nu ved at falde frem i hoften, uden at lændesvajet mistes. Hold 2 x 30 sek |

ASFysioterapi

Af: Arne Sørensen

Træningsprogram Strækøvelser OGF



| Øvelse | Illustration | Træningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|--------------------|--------------|---------------|-------------|---|
| 7 - Læg 1 | | | 2 x 30 sek. | Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 2 x 30 sek. og byt ben. |
| 8 - Læg 2 | | | 2 x 30 sek. | Stå på et ben og støt med begge hænder mod væggen. Bøj lidt i knæet og pres hoften frem og ned, mens hælen bliver i gulvet. Når der mærkes et stræk på bagsiden af underbenet holdes stillingen i 2 x 30 sek. før der byttes ben. |
| 9 - Skinneben 2 | | | 2 x 30 sek. | Begynd med at tag skoene af. Sid på hug og stræk godt i den ene ankel. Hold omkring det ene knæ, løft det op fra gulvet til der mærkes et stræk hen over fodryggen og op ad underbenets forside. Hold 2 x 30 sek. og byt ben. |