

Information om dit træningsprogram

Gerne hver dag ellers minimum hver anden dag .

1. Stående holdning



Træningsinstruktion

1. Stående med hoftebredde mellem fødderne
2. Kip i bækkenet, spænd i mave og baller og syg navlen ind.
3. Træk svangsenen op.
4. Løft brystet og lav en lang nakke.

Supplerende information fra din fysioterapeut

Skal holde fra morgen til aften. Både når du gå, står og løber. Hvorfor det er godt i sport: 1. Forbedrer kropskontrol og balance En stabil core og kontrolleret bækkenbevægelse er vigtig i næsten alle sportsgrene – fra fodbold og håndbold til dans og kampsport. 2. Forebygger skader Ved at lære at kontrollere bækkenet og aktivere de rigtige muskler (core + glutes), reduceres risikoen for lændesmerter og overbelastning. 3. Optimerer bevægelsesmønstre Mange sportsbevægelser kræver god bækkenposition – fx ved sprint, hop og kast. 4. Forbedrer eksplosivitet og styrkeoverførsel Et neutralt og kontrolleret bækken hjælper med at overføre kraft effektivt fra benene til overkroppen (f.eks. i sprint eller slag). Det er en lille øvelse – men med stor effekt, især hvis du vil være mere bevidst og effektiv i din bevægelse.

2. Deadbug med benene oppe



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

1 x/dag

Træningsinstruktion

1. Rygliggende med bøjede knæ
2. Kip i bækken og spænd i mave og sug navlen ind
3. Før knæene op mod brystet og armene peger op mod loftet
4. Før det ene ben ned mod gulvet mens den modsatte arm kører ned forbi øret
5. Gentag i modsatte side og hold hele tiden lænden i gulvet

3. Nedre mave, ben mod loftet



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

30 sek

1 x/dag

Træningsinstruktion

1. Rygliggende med bøjede knæ.
2. Kip i bækken og spænd i mave og sug navlen ind.
3. Peg benene op mod loftet.
4. Løft benene op mod loftet, ved at løfte nederste del af lænden fra underlaget.
5. Hold spændingen i maven.

4. Skrå Mave



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

30 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Rygliggende med bøjede knæ
2. Kip i bækken og spænd i mave og sug navlen ind
3. Vip knæene ud til den ene side og læg hænderne om bag nakken
4. Løft overkroppen op mod hoftekanten i små bevægelser
5. Hold spændingen i maven

Supplerende information fra din fysioterapeut

Til hver side

5. Bækkenløft, små bevægelser



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Rygliggende med bøjede knæ med fødder og knæ i hoftebredde
2. Kip i bækken og spænd i mave og sug navlen ind, og spænd i ballerne
3. Rul langsomt numsen op og bevar bækkenkip og spænding i maven
4. Lav små bevægelser op og ned
5. Hold spænding i mave og baller

6. Bækkenløft 1 ben, statisk



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

30 sek

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Rygliggende med bøjede knæ
2. Kip i bækken og spænd i mave og sug navlen ind
3. Løft 1 ben op mod loftet
4. Løft bagdelen fra underlaget og lav små bevægelser

Supplerende information fra din fysioterapeut

På hvert ben

7. Baglår tæppeflis tøj



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Rygliggende med bøjede knæ og tæppeflis under hælene
2. Lav et bækkenkip og spænd i mave og baller
3. Løft numsen op mens knæene peger ud over 3.-4. tå
4. Lav små bevægelser frem og tilbage med hælene, mens numsen holdes løftet

Supplerende information fra din fysioterapeut

Denne øvelse er én af de tre testøvelser. Vi vurderer følgende: 1. Om du kan gennemføre øvelsen uden afbrydelser fra start til slut. 2. Om du kan holde bækkenet stabilt – altså uden at mave eller bagdel vipper. 3. Om du kan fastholde bækkenkip, så du undgår at svaje i ryggen.

8. Musling, små bevægelser



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Sideliggende med bøjede knæ, hæld vand ud af navlen
2. Lav bækkenkip, spænd i mave og baller
3. Løft det øverste knæ op, lad foden hvile
4. Lav små bevægelser op og ned med knæet

Supplerende information fra din fysioterapeut

På hvert ben

9. Sideliggende strakt benløft, små bevægelser



Detaljer om denne øvelse

3 (på hvert ben) sæt

1 min

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Sideliggende med det øverste ben strakt
2. Lav bækkenkip, spænd i mave og baller
3. Løft benet skråt bagud og op imod loftet
4. Lav små bevægelser op og ned med hælen pegende opad

Supplerende information fra din fysioterapeut

Denne øvelse er én af de tre testøvelser. Vi vurderer følgende: 1. Om du kan gennemføre øvelsen uden afbrydelser fra start til slut. 2. Om du kan holde bækkenet stabilt – altså uden at bækkenet og mave vipper tilbage 3. Om du kan fastholde bækkenkip, så du undgår at svaje i ryggen.

10. Wall sit på forfod



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

30 sek

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Stå med ryggen op ad en væg
2. Kip i bækken og spænd i mave og baller
3. Pres knæene let ud og løft op i svangsenen
4. Gå lidt ned i knæ og kom op på tæerne

11. Stående tæppeflis tøj



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Stående med tæppeflis under forfødderne, med fødderne i hoftebredde.
2. Knæene udover 3. og 4. tå, og flyt vægen ud på forfødderne.
3. Tøj fremad med små skridt.
4. Hold spænding i mave og lår.

12. Baglår mountain climbers



Detaljer om denne øvelse

3 sæt

1 min

1 x/dag

7 x/uge

Træningsinstruktion

1. Knæ-firestående med tæppeflis under tæerne
2. Lav et bækkenkip og spænd i mave og baller
3. Løft knæene en smule fra gulvet
4. Lav små bevægelser fra og tilbage med fødderne

Supplerende information fra din fysioterapeut

Denne øvelse er én af de tre testøvelser. Vi vurderer følgende: 1. Om du kan gennemføre øvelsen uden afbrydelser fra start til slut. 2. Om du kan holde bækkenet stabilt – altså uden at mave eller bagdel vipper. 3. Om du kan fastholde bækkenkip, så du undgår at svaje i ryggen.