




Træningssession v/Fysioterapeut Nanna Urhøj –  
 Danmarks Bløderforenings netværksdag  
 d. 17. september 2023

Del 1 – med egen kropsvægt

	Øvelser og vejledning	Redskaber og musik
STEÅNDE / LIGGENDE	<p>45 sek on / 15 sek off x 3 runder af hver af følgende øvelser:</p> <p>1) Rejse/sætte sig på ét ben</p>  <p><i>Sid på en stol. Rejs dig op eller sæt dig ned ved blot at stå på det ene ben og uden at skubbe fra med armene.</i></p> <p>2) Hælløft m. støtte</p>  <p><i>Støt dig med begge hænder på en stoleryg, et håndtag eller lign. Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Løft hælene og pres op til tæer. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag.</i></p> <p>3) Ét bens balance – evt. m. støtte</p>  <p><i>Stå på et ben – evt. ovenpå en måtte eller et sammenrullet håndklæde – med hænderne i side. Hold balancen.</i></p>	Redskaber og musik SmartWODTimer fra AppStore er anvendt – Vælg Tabata – Vælg 10 runder "rounds", derefter 45 sek. "work" og 15 sek. under "rest" – afslut med "add sets" – gå med 3 sæts og 2 pauser.

#### 4) Lunges m. støtte



Stå med siden til stolen, støt dig med den ene hånd på rygstøtten. Sæt den ene fod et godt skridt fremad og sænk dig ned imod gulvet ved at bøje i knæene. Stræk dig op og tilbage til udgangsstillingen. Skift ben og gentag samme procedure.

#### 5) Mountain climbers fra stol



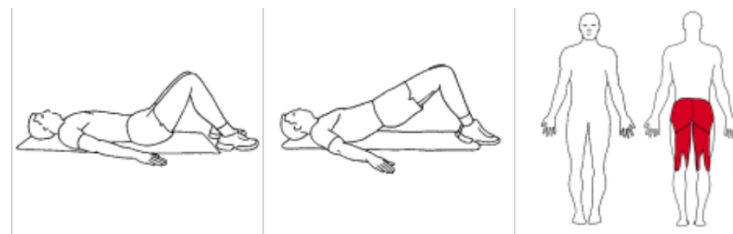
Start i firefodsstående med armene på en stol el.lign. Løft skiftevis knæ imod albuen. Hold ryggen stabil og hofterne strakte og stabil under hele bevægelsen.

#### 6) Sideplanke på knæ m/benløft



Lig på siden med det nederste ben bøjet og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hæv bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk roligt ned og sænk til slut bækkenet ned på måtten igen.

#### 7) Bækkenløft



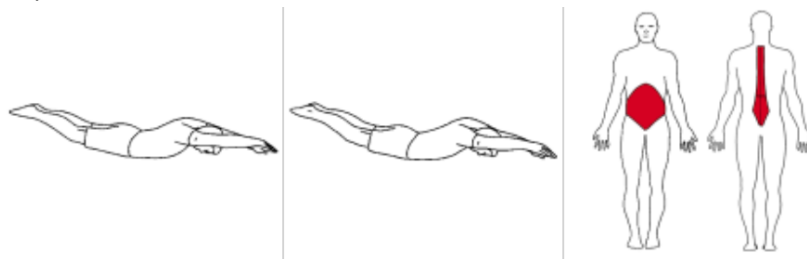
Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

### 8) Muslingen



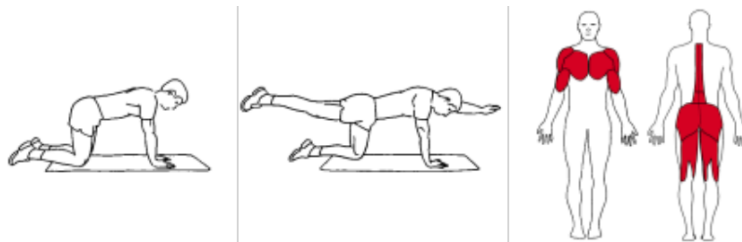
Lig på siden og støt dit hoved med en hånd. Træk dine ben lidt op, så både dine knæ og hofter er bøjede. Løft det øverste knæ og roter benet udad mens du holder dine fødder samlet. Gentag på modsatte side.

### 9) Superman







Lig på maven og løft arme og fødder op fra gulvet. Armene holdes strakte foran kroppen som en forlængelse af kroppen.

### 10) Diagonalløft



Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

## Del 2 – med elastikker

	Øvelser og vejledning	Redskaber og musik
<p>Styrke Og Bevægelighed Af Knæ (A), Ankler (B), Albuer (C), &amp; Hofter (D)</p>	<p>Styrkepas – 3x10 repetitioner af hver af følgende øvelser:</p> <p>A) Knæstræk</p>  <p><i>Stå på gulvet med en elastik rundt om det ene knæ og let bøjede knæ. Stræk så kontrolleret ud i knæet, undgå overstræk. Slip presset roligt og bøj let i knæet igen.</i></p> <p>B) Ankelstræk</p>  <p><i>Hold elastikken med begge hænder. Med elastikken fastgjort rundt om foden strækkes anklen ud i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage til udgangspositionen og gentag.</i></p> <p>C) Siddende roning</p>  <p><i>Sid med strakte ben. Fastgør elastikken under fødderne og hold et håndtag i hver hånd. Sænk skuldrene og træk håndtagene mod maven.</i></p> <p>D) Bækkenløft</p>  <p><i>Lig på ryggen med bøjede knæ. Placér en elastik over hoftekammen og hold denne stramt med begge hænder. Knib ballerne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Markér slutpositionen og vend tilbage til udgangspositionen før du gentager.</i></p>	<p>Rød elastik, en stol og evt. en måtte</p>

A) Siddende knæstræk



Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuldt stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

A) Ankelbøj



Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Med elastikken fastgjort over vristen, bøjes anklen mod dig i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage og gentag.

B) Biceps curls



Stå på midten af elastikken med et håndtag i hver hånd. Hold albuerne ind til kroppen og i ro. Træk håndtagene op til skuldrene. Sænk roligt tilbage og gentag.

C) Stående hoftaabduktion



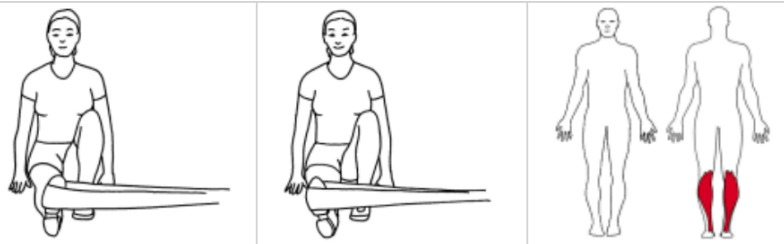
Fastgør den ene ende af elastikken i ankelhøjde til en ribbe eller noget lignende. Stå med siden til ribben, og placer en stol mellem dig og ribben som støtte. Bind den anden ende af elastikken til det yderste ben. Bryg ryglænet som støtte mens du bevæger det aktive ben strakt ud til siden. Vend langsomt tilbage til startpositionen. Hold hele din krop stabil under hele øvelsen.

A) Siddende – evt. rygliggende – benpres



Hold elastikken med begge hænder. Med elastikken fastgjort rundt om foden, føres benet ud i strakt stilling i hoftehøjde. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

B) Eversion af ankel



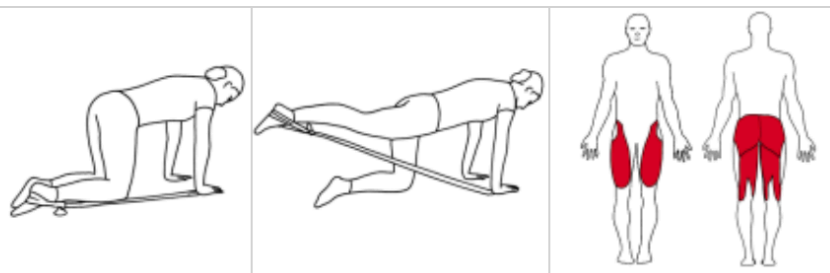
Fastgør elastikken i ankelhøjde og sid på en måtte med den aktive side vendt bort fra det sted elastikken er fastgjort. Træk det modsatte ben op for at give plads til elastikken. Med elastikken fastgjort rundt om ydersiden af foden, drejes anklen udad i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

C) Enarms tricepspres, foroverbøjet



Stå i splitstående med elastikken fæstnet under den forreste fod. Tag fat i enden af elastikken og læn dig lidt fremover med bøjet albue. Stræk albuen bagud til armen er fuldt udstrakt. 4. Sænk tilbage og gentag. Forsøg at holde skulderen i ro og lad bevægelsen foregå i albueleddet.

D) Bagudspark, knæfirestående



Sid på alle fire med en elastik fastgjort rundt om det aktive ben. Hold elastikken med hånden på samme side. Spark bagud ved at strække ud i knæ og hofte. Marker slutpositionen og vend tilbage til udgangspositionen før du gentager.