

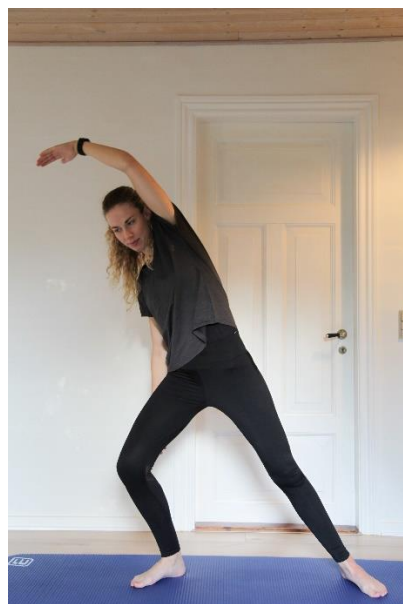
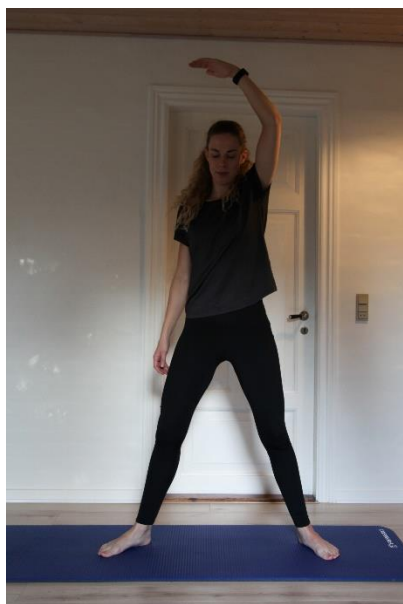
FYSIO FLOW INSPIRERET – FÆLLESTRÆNING

Opvarmning:

- Skiftevis udføres der rul bagud med skuldrene.
- Begge skuldre rulles skiftevis bagud og fremad, ca. 30 sekunder i hver retning.
- Almindelige fremadrettet sving, der sættes fejesving på bevægelsen efter ca. 30-45 sekunder.
- Bredstående sving fra side til side. 2-3 gange føres overkroppen langsomt fremover således at armene kommer længere og længere ned mod gulvet, hvorefter der langsomt vendes tilbage til udgangsstilling.
- Vip til siden med armene i skulderhøjde. 2 vip til hver side.
- Diagonale sving
- Bevægelse af ryggen: hænderne placeres på lårene, lige over knæene, skift herefter mellem at runde og svaje i ryggen uden at slippe kontakten til lårene.
- Ryst kroppen let

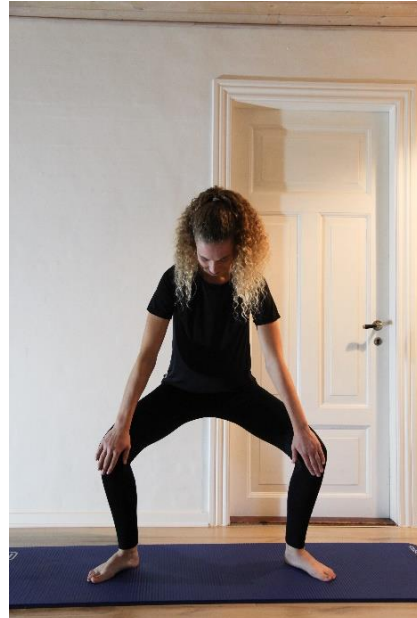
Øvelse 1

Stå bredstående og forskyd vægten mod højre samtidig med at venstre arm holdes strakt over hovedet. Herefter føres venstre arm i små vip mod højre imens der gives efter i højre knæ. Dette gentages 6 gange og herefter skiftes side og øvelsen gentages.



Øvelse 2

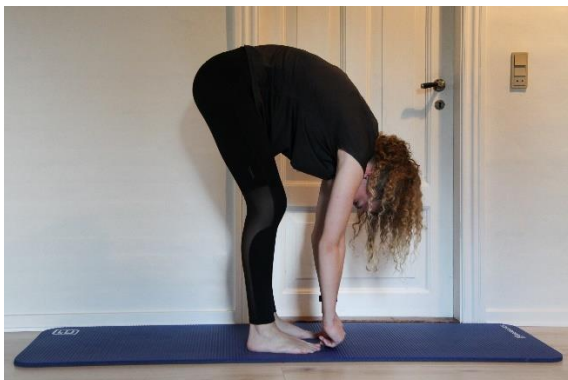
Stå med god afstand mellem fødderne og armene ned langs siden. Udfør øvelsen ved at give efter i knæene således, at du udfører 6 dybe dyp.



Øvelse 3

Så med benene i omkring hoftebredde og læn dig forover ned mod gulvet. Bøj og stræk herefter knæene skiftevis uden at løfte fødderne fra gulvet. Gentag dette 12 gange.

Som regression kan hænderne kan evt. placeres på en stol, hvis der er behov for støtte under øvelsen.



Øvelse 4

Stå bredt skridtstående. Hvis højre ben er bagerst føres højre arm op over hovedet, hvilket danner udgangsstillingen for øvelsen.

Øvelsen udføres ved at give let efter i det forreste knæ samtidig med, at den løftede arm føres bagud i små vip. Dette gentages 6 gange.

Skift herefter til anden side således, at venstre ben kommer bagerst og venstre arm føres over hovedet.

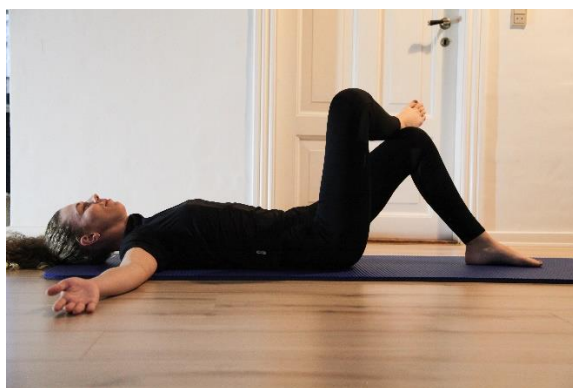


Øvelse 5

Lig med benene bøjet og armene strakt ud fra kroppen i skulderhøjde.

Placér højre ankel ved venstre knæ og med højre fod trækkes venstre ben ned mod gulvet. Der udføres små vip, ved at presse højre ankel ned på venstre knæ.

Byt herefter side, således at højre ben føres ned mod gulvet. Gentages 6 gange til hver side.



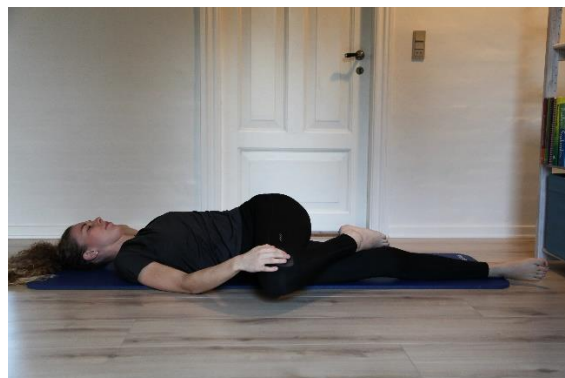
Øvelse 6

Lig med benene bøjet og placér venstre fod omkring højre knæ. Grib herefter omkring højre lår og træk benet op mod dig selv. Gentag denne bevægelse 6 gange i små vip. Skift herefter ben og gentag øvelsen.



Øvelse 7

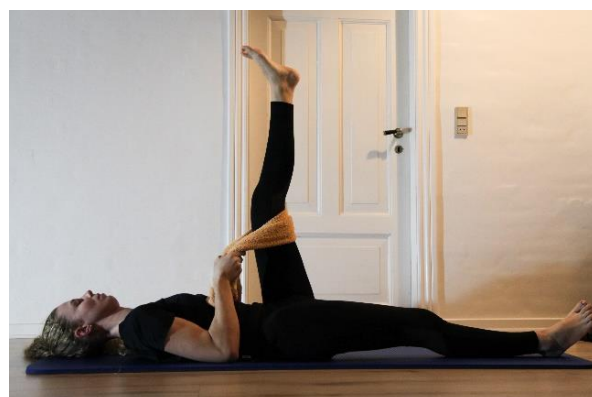
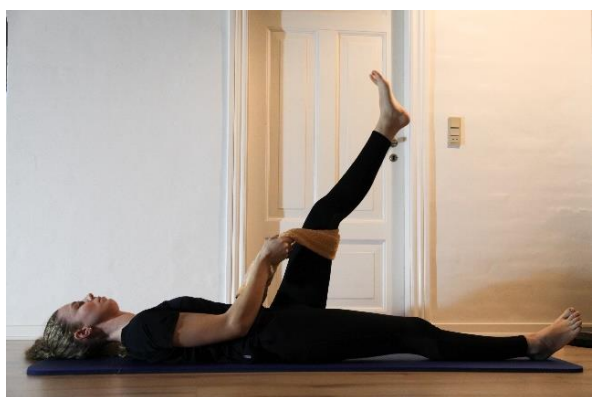
Lig på ryggen med venstre ben bøjet, grip herefter omkring venstre knæ med højre hånd og træk benet mod gulvet. Venstre arm strækkes ud fra kroppen i skulderhøjde. Vip i denne stilling venstre knæ og arm 6 gange mod gulvet. Skift herefter side, så højre knæ og arm vippes mod gulvet.



Øvelse 8

Lig med benene strakt og armene ned langs siden. Før det ene ben strakt op mod loftet og grib med begge hænder omkring låret. Træk langsomt benet i retning mod hovedet imens du forsøger at holde knæet strakt. Forbliv i en stilling, hvor du mærker strækket og udfør herefter et træk mod hovedet 6 gange. Skift herefter ben og gentag. For at tilføre et yderligere stræk, kan du vippe foden så tæerne peger mod hovedet.

I denne øvelse kan der med fordel anvendes et håndklæde/tørklæde som armforlænger, hvis du har svært ved at holde omkring låret.



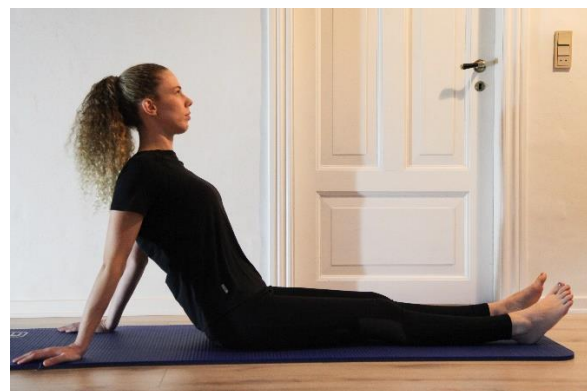
Øvelse 9

Sid på underlaget med benene strakt og hænderne placeret på benene. Bøj overkroppen forover således, at hænderne glider længere ned mod fødderne og vip i denne stilling let frem og tilbage 6 gange. Kom tilbage til udgangsstillingen.



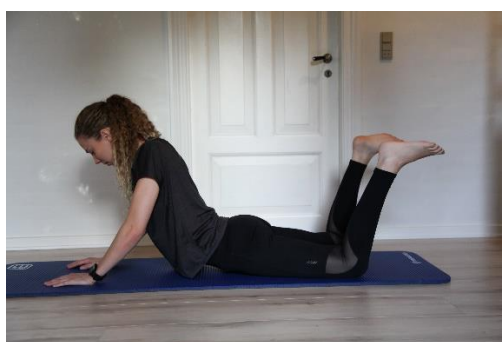
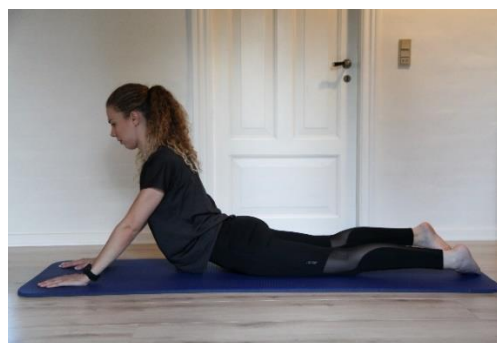
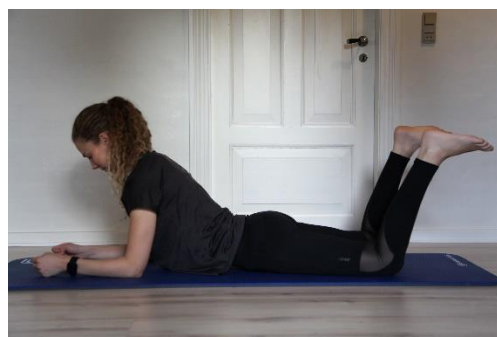
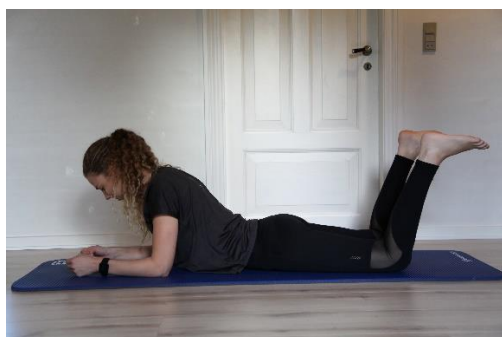
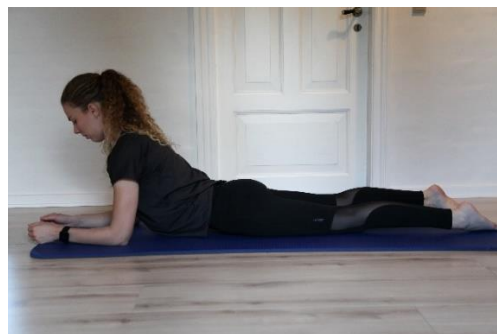
Øvelse 10

Sid med benene strakt og hænderne placeret i underlaget bag dig. Fra en afslappet udgangsstilling føres brystet frem og skulderbladene samles, så ryggen skiftevis krummer og svajer. Denne bevægelse udføres 6 gange tællende for hver gang du skyder brystet frem.



Øvelse 11

Lig på maven, kom op og hvil på albuerne eller hænderne. Herefter skubbes overkroppen opad ved hjælp af albuerne eller hænderne imens bækkenet presses mod gulvet. Gentag denne bevægelse i 6 små vip op og ned. For ekstra stræk kan benene bøjes til ca. 90 grader under udførelsen af øvelsen.



Øvelse 12

Sid i skrædderstilling med fodsålerne samlet mod hinanden. Placer hænderne tæt ved anklen og lad knæene komme længere ned mod gulvet, ved at tilføre et pres på knæene med albuerne.



Øvelse 13

Stå i knæfirestående og skiftevis krum og svaj i ryggen. Lad hovedet følge med i bevægelsen, således at du ser opad, når du svajer i ryggen og ser mod maven, når ryggen krummes. Gentag denne bevægelse 12 gange.



Øvelse 14

Stå i knæfirestående, før herefter højre arm skråt ind under kroppen, så hovedet føres mod jorden. Udfør i denne stilling 6 små stræk af højre arm væk fra kroppen. Skift herefter side og gentag øvelsen.



Afspænding:

Der vælges en mave- eller rygliggende udgangsstilling.

Ved maveliggende udføres små rystebevægelser med bækkenet og ved rygliggende skiftevis svajes og krummes lænden.

Herefter 1 minut, hvor der blot ligges stille. Her er fokus på dybe vejrtrækninger og bevidsthed om fornemmelsen i kroppen og evt. ændringer i forhold til inden træningen.