














Instruktion	Billede
<p>Pres foden ned i bolden og rul frem og tilbage fra tå til hæl.</p>	
<p>Klem tæer ned i bolden og forsøg at gribe om bolden med tæerne.</p>	
<p>Sæt hælen i gulv. Forsøg at dreje anklen ud i yderstillinger fra side til side, med hælen i gulv.</p>	
<p>Sæt forfoden i gulv. Drej den bagerste del af foden fra side til side i alle yderstillinger uden at flytte forfoden.</p>	




Instruktion	Billede
<p>Stimuler dit nervesystem og væk dine sanser i ben ved at trykke eller slå boldene ind mod benet</p>	
<p>Stimuler dit nervesystem og væk dine sanser i ben ved at trykke eller slå boldene ind mod benet</p>	
<p>Bolde under begge knæ. Rul frem og tilbage fra knæ til skinne ben.</p>	
<p>Boldene rulles fra knæ op af lår. Vær opmærksom på at spænde godt op i maven, hold albuerne ind mod kroppen og nakken lige</p>	




Instruktion	Billede
<p>Rygliggende med bold under bækken.</p>	
<p>Skiftevis højre og venstre ben strækkes, hold spændingen i maven og balancen over bækken Tag evt. arme med modsat arm og ben.</p>	
<p>Boldene placeres under lænden. Skiftevis svaj og rund i lænden mens boldene ruller frem og tilbage. Man kan også rulle fra side til side, og lade sig massere af boldene</p>	
<p>Boldene rulles hele vejen op langs rygøjlen. Rul frem og tilbage samt fra side til side. Det er godt at lade sig "smelte" ned over boldene så rygøjlen derved mobiliseres lidt. Hvis der er ømme punkter i muskulaturen, så bliv der lidt</p>	
<p>Ømme tenderpoints på skulderbladene har godt af lidt rulle massage, og så får du lige trænet halsen og mavens muskler. Hold hagen inde så får du trænet musklerne på forsiden af halsen.</p>	

Instruktion	Billede
<p>Placer dine sædekugler på bolde. Rul frem og tilbage på boldene.</p>	
<p>Træn dine halsmuskler og forlæng dine nakkemuskler, ved at sætte bolden under hagen og klem sammen om bolden.</p>	
<p>Stimuler overkroppen arme nakke skuldre, på samme måde som med ben. Lette tryk med boldene, rulninger eller tapping som lette slag på huden. Maven kan rulles med boldene, gerne fra venstre side rundt mod højre, fra skamben, op under ribben og ned i højre side til skamben igen.</p>	





Instruktion	Billede
<p>Elastik øvelser med bækkenløft, som styrker den store balle muskel, og træner den stabiliserende del af ballemusklen.</p> <p>Elastikken placeres over knæ.</p> <p>Øvelsen starter med et bækkenløft, det er vigtigt IKKE at svaje i ryggen, da det ellers giver smerter i ryg hvis du i forvejen har udfordringer der.</p>	
<p>Fortsættelse af ovenstående øvelse, hvor knæene spredes mod elastikken.</p> <p>Forsøg at holde storetåen i gulv, og hold bækkenet i en stabil løftet stilling mens knæ spredes.</p>	
<p>Styrketræning af medius.</p> <p>Sideliggende med fødder samlet. Tag fat over bækkenkammen for at sikre der ikke roteres over ryg eller bækken, så det kun er medius der arbejder. Det mærkes omkring ydersiden af låret lige bag den fremtrædende hofteknogle.</p> <p>Knæene skal ikke samles helt, der skal være lidt stramning på elastikken som trækkes fra hinanden og løsnes lidt.</p>	




Instruktion	Billede
<p>Elastik omkring knæ, pres knæ ud i elastik så vægtfordelingen på foden går fra inderside til yderside af fod. Samtidig lettes trykket fra indersiden af knæet og kan ved denne opmærksomhedstræning, samt styrketræning, mindske smerte på indersiden af knæ.</p>	
<p>Stående træning af ydersiden af hofte og lårmuskel. For udfordring af balancen kan sværhedsgraden ændres ved at stå på en balancepude.</p> <p>Elastikken kan sættes ned over anklerne og sværhedsgraden øges styrkemæssigt.</p>	
<p>Træning af styrke og balance over knæ og hofte. Træd et skridt frem. Vær opmærksom på at knæ og fod vender lige frem. Bøj det forreste og bagerste knæ og med retvinklede knæ bøjes bagerste knæ ned mod gulv. Øvelsen kan udføres ved at blive i stillingen og gå op og ned i knæ. Dette giver en god styrketræning. Du kan også gå frem og ned i knæ, for så at samle ben og skifte.</p>	

Instruktion	Billede
<p>Rygliggende med ben på bold. Ben rullet fra side til side. Hvis du gør det langsomt, løsner du ryggen, når du bevæger dig hurtigere, spænder du mere op i maven. En kombination af de to øvelser er optimalt. Du skal ikke så langt ud at bækkenet mister kontakten med underlaget. Tag f.eks. 2 langsomme og 4 hurtige rul.</p>	
<p>Rygliggende med ben på bold. Løft bagdelen op ved at spænde op i mave og balder. Undgå at svaje i ryggen, da det kan give smerter i ryg og nakke hvis du har udfordringer i det område. Balancen er bedret når man lærer at spænde op i maven</p>	
<p>Bækkenløft med enkelt ben løft.</p>	




Instruktion	Billede
<p>Bækkenløft med løft af modsat arm og ben. Laves først når balancen er god.</p>	
<p>Bækkenløft med hasetræning. Fødderne skal være midt på bolden, så der er plads til at man kan få bolden ind til bagdelen. Det er vigtigt at bøje anklen så tæerne løftes mod loft, da der ellers kan forekomme krampe i lægge. Ligeledes skal bagdelen løftes uden at svaje i ryggen, og bækkenet skal forblive i samme højde under hele øvelsen.</p>	
<p>Bækkenløft med et bens hasetræk.</p>	










Instruktion	Billede
<p>Stående fremrul på bold. Styrke af nakke skuldre og mavemuskler. Vigtigt at stå med let spredte ben, ikke lade knæ falde ind mod hinanden. Hagen ind skuldrene ned mod bagdelen, hænderne flettet over den 1/3 af bolden. (ellers lander du på maven på bolden).</p>	
<p>Stabilitetstræning fra ovenstående øvelse. Spænd godt op i mave og løft dig op i skuldrene og holde hagen inde.</p>	
<p>Løft det ene ben og hold balancen.</p>	
<p>Sæt fødder godt fast i måtte. Spænd op i maven og løft overkroppen op. Der kan anvendes håndvægte til øvelsen.</p>	




Instruktion	Billede
<p>Sæt fødder godt fast i måtte. Spænd op i maven og løft overkroppen op. Der kan anvendes håndvægte til øvelsen.</p>	
<p>Maveliggende på bold. Spænd op i maven, løft modsat arm og ben.</p>	
<p>Sikkerheden skal være i orden inden du laver denne øvelse. Der skal være en person ved siden af til at støtte. Står med knæene presset godt ind i bolden og hænderne som på billedet, læg så langsomt vægten ind over bolden så ruller du langsomt op og står på alle fire.</p>	





Instruktion	Billede
<p>Fra knæ 4 stående rulles der lidt frem med knæ, og når balancen er der, rettes kroppen op og du kommer op på knæ.</p> <p>Hold fast i bolden med fødderne, ved at klemme underben og fødder ind mod bolden.</p>	
<p>Skulder træning:</p> <p>Tag fat i elastikken og rul den en gang om hænderne.</p> <p>Med strakte håndled og bøjede albuer trækkes albuerne tilbage og skulderbladene samles.</p> <p>Spænd op i maven og stå med ret ryg og kig frem.</p>	
<p>Armene føres strakte forbi ben, og langsomt frem igen.</p> <p>Elastikken skal hele tiden være lidt på spænd.</p>	

Instruktion	Billede
<p>Albuen holdes inde ved kroppen, underarmen føres ud til siden uden at kroppen drejer med. Hånden holdes strakt og med håndryggen ned mod gulv.</p>	
<p>Albuen ind til kroppen, underarmen drejes ind foran kroppen. På illustrationen er det venstre arm der arbejder.</p>	
<p>Stå med det ene ben foran det andet. Stræk armene frem og hold dem strakte under øvelsen. Skub nu armene og skulderne frem uden at bøje albuer.</p>	





Instruktion	Billede
<p>Armene føres fra loft og ned mod gulv. Strakte håndled og albuer let bøjede.</p>	
<p>Armene føres fra bøjede albuer, til strakte.</p>	
<p>Håndstand. Højeste udgangsstilling for serratus træning. Til spring bruges øvelsen til at lære afvikling i skulderen så man flyver bedre gennem luften. Løft hele kroppen op i skulderne og sænk langsomt ned igen.</p>	





Instruktion	Billede
<p>Planke med bøjede knæ. Den lette udgangsstilling.</p>	
<p>Planken med strakte ben. Kan også laves i en lavere udgangsstilling med knæ på gulv. Det er vigtigt at holde hovedet lige, løfte sig op i skuldrene og spænde i maven.</p>	
<p>Planken med strakte ben. Det ene ben løftes og øvelsen kræver mere styrke og stabilitet.</p>	
<p>Højeste udgangsstilling af planken. Motsat arm og ben løftes. For at passe på skuldrene er det vigtigt at albuen er placeret lige under skulderen. På billedet er albuen lidt for langt fremme i forhold til skulderen. Forsøg at undgå at tippe i bækken.</p>	

Instruktion	Billede
<p>Sideliggende planke med bøjed ben.</p> <p>Den laveste udgangsstilling for sideplanke er med armen ind langs siden, balancen udfordres lidt ved at føre armen mod loft.</p> <p>Man kan evt. supplere med håndvægte i denne øvelse, hvor armen føres ind over og ned mod gulv til brysthøjde, eller ned langs kroppen til hofte.</p>	
<p>Strakt sideplanke.</p>	
<p>Højeste udgangsstilling af sideplanke.</p>	

Instruktion	Billede
<p>Rygliggende med bøjede ben og bold mellem knæ. Pres knæ ind mod hinanden og slip.</p>	
<p>Rygkrogliggende med bold mellem knæ. Løft knæ op mod bryst og sænk langsomt ben mod gulv igen uden at røre gulv.</p>	
<p>Bold under bækken. Ben strækkes skiftevis ud over gulv. Hold spændingen i maven.</p>	
<p>Bold under bækken. Stræk modsat arm og ben ud over gulv.</p>	



Instruktion	Billede
<p>Sideliggende med bold under hoved. Pres kind ned mod bold for at træne muskler på siden af halsen.</p>	
<p>Rygkrogliggende med bold under hoved. Træk hagen ind og pres baghovedet ned i bolden. Styrker nakke og halsmuskler.</p>	
<p>Maveliggende med bold under den ene hånd.</p>	
<p>Rul bolden ind under brystkassen mens overkroppen løftes så højt du kan. En god og sjov øvelse for ryggen og så er der lidt for koordination og timing 😊</p>	

Instruktion	Billede
<p>Øvelser for halsens muskler. Øvelsen deles op i tre trin. Rygkrogliggende.</p> <p>Start langsomt op med få gentagelser og øg antallet når du bliver stærkere.</p>	
<p>Trin 1: Hagen trækkes ind. Denne øvelse er en god starter til kroniske nakkespændinger, og øver bevægeligheden af en meget stram og spændt nakke. Læg evt. en varmpude i nakken mens du laver øvelserne, så bedres cirkulationen og derved bevægeligheden hurtigere.</p>	
<p>Trin 2: Baghovedet løftes fra underlaget. Hvis hovedet dirrer og ryster, er det tegn på nedsat styrke i halsens muskler. Det kan ved stramme nakkemuskler godt stramme lidt i nakken at lave disse øvelser, men det er kun godt 😊</p>	
<p>Trin 3: Rul hovedet op så man kigger ned af sig selv. Hagen skal holdes inde for at træne de dybe halsmuskler, hvis hagen stikkes frem belastes nakken og kan give anledning til nakkespænding og hovedpine.</p>	

Instruktion	Billede
<p>Armstrækninger Den letteste udgangsstilling er med bøjede ben. En let opstart er at stå som på billedet og sænk dig langsomt ned. Løft dig derved op som du bedst kan, og sænk langsomt ned igen. Når du har lavet det tilstrækkeligt længe er du stærk nok til at kunne udføre den rigtigt.</p>	
<p>Det er vigtigt hagen ikke stikker frem eller hovedet hænger. Du skal "løfte dig op" mellem skuldrene, da det ellers gør ondt i skulderen. Maven skal spændes. Lav 10 gentagelser dagligt, så bliver du hurtigt god til det 😊 Derefter laves øvelsen med strakte ben, start som ovenstående.</p>	