

ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi



KBK 1

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Siddeliggende abduktion hofte			3 sæt x 10 rep	Lig på siden med hovedet på en pude. Løft det øverste ben lige op mod taget, sænk det roligt ned igen.
2 Maveliggende arm løft.			3 sæt x 10 rep	Lig på maven med armene strakt over hovedet. Løft armene så højt du kan og hold i 3-5 sek.
3 Planken på knæ			3 sæt x 30 sek rep	Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.
4 Vaske væggen 2			3 sæt x 10 rep	Stå med ansigtet mod væggen. Hold et papirark eller en vaskeklud mod væggen. Før hånden op og ned og frem og tilbage. Mærk at du må arbejde med skuldermuskulaturen. Sørg for at stabilisere i skulderleddet og at skulderbladet holdes tæt på kroppen.
5 Stå på et ben			10 sæt x 30 sek rep	Stå på et ben, med let bøj i knæet og ret ryg. Forestil dig at det blæser og at du svajer som et strå i vinden. Forsøg at stå således indtil du bliver træt i benet. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du kigger fra side til side
6 Knæbøj m. elastik			3 sæt x 10 rep	Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til knæene begynder og dire og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.



Se dine øvelser på video

ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi



KBK 1

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Udfald frem 1			3 sæt x 10 rep	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben. Hvis dit knæ ryster må du ikke gå længere ned.
8 Forside lår og hofte 1			3 sæt x 30 sek rep duration: pause:	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 30 sek. og byt ben.
9 Hoftebøjer 1			3 sæt x 30 sek rep duration: pause:	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 30 sek. og gentag øvelsen med det andet ben.
10 Foam roller: yderside lår			1 sæt x 20 rep duration: pause:	Lig på siden, sådan at foamrolleren har kontakt med ydersiden af låret, lige ved hoften. Sæt den øverste fod op foran den nederste fod og brug den til at stabilisere kroppen mens du støtter dig på strakt arm eller på albuen. Rul op og ned langs hele låret.
11 Læg 1			3 sæt x 30 sek rep duration: pause:	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 30 sek. og byt ben.
12 Bryst 4			3 sæt x 30 sek rep duration: pause:	Stå med siden til en ribbevæg, dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud, hav albuen let bøjet og fæst grebet i ca skulderhøjde. Drej kroppen langsomt væk fra fæstet indtil du mærker et godt stræk i brystmuskulaturen og nedover på fremsiden af armen. Hold 30 sek. og byt arm.



Se dine øvelser på video