

# ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi



## KBK 2

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Siddeliggende abduktion hofte m. elastik			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 armløft m. elastik			3 sæt x 10 rep	Lig på maven med armene strakt over hovedet, ha en elastik mellem hænderne og pres udad. Løft armene så højt du kan og hold i 3-5 sek.
3 Planken på knæ m. knæløft			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 og skiftevis løft knæene 2 cm.
4 Fremadføring af arm med 90 grader i albuen med elastik			3 sæt x 10 rep	Stå oprejst med 90 graders bøjning i albuen, hold en elastik imellem hænderne. Træk skulderbladene sammen og lidt ned. Løft den aktive arm lige frem til 90 grader.
5 Stående skulderrotation udad m/elastik			3 sæt x 10 rep	Fastgør elastikken i ribben i navlehøjde. Stå med siden mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Underarmen ligger tæt mod maven med ca. 90 graders vinkel i albuen. Drej udad i skulderledet så langt som muligt. Albuen holdes hele tiden ind til kroppen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
6 Stå på et ben på og ændrer underlag pude/måtte			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 eller lukker øjnene.



Se dine øvelser på video

# ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi

PROALIGN



Idrætsfysioterapi

## KBK 2

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Knæbøj			3 sæt x 10 rep	Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene 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.
8 Udfald fremad m. rotation			3 sæt x 10 rep	Stå på en måtte. Løft det ene ben og tag et skridt fremad. Når foden rammer gulvet så sænker du dig ned så det bagerste knæ næsten kommer i kontakt med gulvet. Overkroppen ROTERES til den side hvor benet er forrest. Roter tilbage og rejst dig op til startpositionen og gentag til modsatte side. Hold ryggen neutral under udførelsen, knæene peger i samme retning som tæerne.
9 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.
10 Hoftebøj 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.
11 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.
12 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.



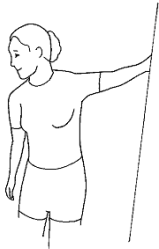
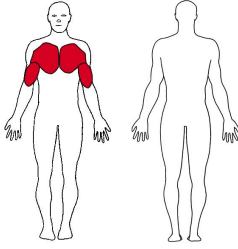
Se dine øvelser på video

# ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi

## KBK 2

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 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](#)