

# ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi

PROALIGN



Idrætsfysioterapi

## KBK 3

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Stående skulderrotation opad m/elastik			3 sæt x 10 rep	Fastgør elastikken dybt i ribben. Stå med front mod ribben og begge håndtag i den ene hånd. Armen er løftet med 90 graders vinkel i albuen. Drej i skulderleddet så håndtaget føres op, mens overarmen holdes i samme stilling. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt arm.
2 Planken på knæ med diagonaløft			3 sæt x 30 sek rep	Stå på gulvet med knæ og albuet i gulvet og have en ret linje fra skuldre til knæ. Hold bækken og lænden i neutralstilling og nakken i en naturlig forlængelse af ryggen. Se ned i gulvet. Løft skiftevis hvert ben og modsatte arm uden at ryggens position ændrer sig.
3 Stå på et ben på balancebræt			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.
4 Sidelæns gang m/ elastik			3 sæt x 10m. rep	Tag små skridt sidelæns med fødderne pegende lige frem. Bøj i knæene ca. 45 gr. Hold mave- og ballemuskulatur aktiveret.
5 Squat jump			3 sæt x 10 rep	Start i en stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundposition, hofte under knæet, hopper du op så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.
6 Hoppende udfald 2			3 sæt x 10 rep	Lav et udfald og hop så højt du kan samtidig med at du bytter plads på forreste og bagerste ben. Bevæg også skiftevis armene frem og tilbage diagonalt således venstre arm følger højre ben og omvendt.



Se dine øvelser på video

# ProAlign Idrætsfysioterapi

For: Badminton København

Af: ProAlign Idrætsfysioterapi



## KBK 3

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 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.
8 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.
9 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.
10 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.
11 Læg 2			3 sæt x 30 sek rep duration: pause:	Stå på et ben og støt med begge hænder mod væggen. Bøj lidt i knæet og pres hoften frem og ned, mens hælen bliver i gulvet. Når der mærkes et stræk på bagsiden af underbenet holdes stillingen i 30 sek. før der byttes 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