

Træningsprogram

Program titel: Udspændingsøvelser for benene

Lavet af: **Herlev Fysioterapi & Træningsklinik**
Herlev Bygade 41
2730 Herlev
Tlf.: 44 94 30 30

Instruktør: Helene Herlow

Program notater:
Udspændingsøvelser for for- og bagside af benene.

Lav øvelserne nogle gange om ugen eller efter behov.

Hold hvert stræk omkring 30-45 sek. Gentag hvert stræk 1-2 gange.

Udspænding af baglåret



Udgangsposition:

Siddende på en stol eller skammel. Det ene ben bøjet og det andet strakt, støt med hænderne på det bøjede knæ.

Træning:

Fæld forover med ret ryg, så det strammer i baglåret på det strakte ben.

Bemærk:

Strækket øges ved at vippe foden op efter/ trække tæerne op mod næsen.

Udspænding af baglåret - ALTERNATIV

①



②



Udgangsposition:

Stående med det ene ben strakt frem foran kroppen og hælen placeret på et trappetrin eller lign. Hold modsatte knæ let bøjet. Bækkenpartiet holdes lige og ryggen i normal svaj.

Træning:

Bøj hoften og læn kroppen fremover. Gentag modsat.

Udspænding af baglåret - ALTERNATIV



Udgangsposition:

Siddende med ryggen i neutralstilling. Det ene ben strakt og det andet ben bøjet ind foran kroppen.

Træning:

Hold ryggen ret og læn kroppen ind over det strakte ben.

Udspænding for lysken



Udgangsposition:

Placér den ene fod på ribben eller fx en stol eller højt trin, den anden bagved kroppen. Foden skal pege ligefrem, eller næsten lige frem

Træning:

Pres kroppen frem mod ribben og ret ryggen. Udspændingen skal mærkes på forsiden af låret/ i lysken.

Bemærk:

Gentag modsat.

Udspænding af læggen



Udgangsposition:

Skridtstående mod væg. Fødderne peger ligefrem. Bageste ben skal være strakt og forreste ben bøjet.

Træning:

Flyt vægten frem på forreste ben pres bagerste hæl i underlaget. Strækket skal mærkes bagpå læggen. Gentag med modsatte ben.

Udspænding af forsiden af låret

**Udgangsposition:**

Stå med ryggen i neutralstilling. Fat om foden og træk benet op mod balden. Du kan evt bruge et bælte hvis armen ikke kan nå.

Træning:

Træk foden så højt op mod balden som muligt, samtidig med at hoften presses så langt frem som muligt. Hold knæene parallelle.

Bemærk:

Gentag modsat.

Udspænding for balde - EVENTUELT

**Udgangsposition:**

Rygliggende. Højre ben krydses over venstre knæ.

Træning:

Fat med hænderne omkring venstre lår. Træk låret mod brystet. Gentag modsat.

Udspænding for balde - ALTERNATIV

**Udgangsposition:**

Langsiddende. Venstre ben krydses hen over højre ben. Højre arm fatter om venstre ben. Højre ben kan holdes strakt eller bøjet, det afhænger af, om ryggen kan holdes i neutralstilling.

Træning:

Træk venstre ben ind til kroppen med højre arm. Gentag modsat.

Bemærk:

Hvis du ikke er i stand til at fastholde den neutrale position i ryggen, kan du prøve at bøje dit højre knæ en smule, eller placere et sammen rullet håndklæde under knæet.