

Træningsprogram

Rygklinikken
PROMETHEUS



- ◆ Begynd forsigtigt.
- ◆ Du må ikke få smerter, når du træner.
- ◆ Du må gerne føle at musklerne strækkes, og blive lidt muskelømt af de første træningsomgange.
- ◆ Lav udspændingsprogrammet en gang dagligt de første 2 uger efter afsluttet behandling, hvis ikke andet er aftalt.
- ◆ Efter de 2 uger, så træen først styrkeprogrammet, derefter udspændingsprogrammet, ikke nødvendigvis dagligt, men minimum 3 gange ugentligt.

FACETLEDSLUKNING

Chaplin øvelsen

Sæt fødderne i et skridts afstand fra et bord og vend tæerne udad. Sæt håndfladerne på kanten af bordet. Lad bækkenet falde ind mod bordet. Hold stillingen i 20 sekunder. Udfør øvelsen 1 gang i timen. Kan udføres stående eller liggende på maven og albuerne, som vist på billederne.



GRUNDHOLDNING & FORSPÆNDING

Inden alle øvelsers start, forspændes med disse 2 øvelser og spændingen opretholdes gennem hele øvelsen:

Lang nakke

Træk hagen ind, og lav "lang nakke" (lav dobbelthager).



Bækkenbunden og maven

Træk navlen lidt ind. Knib bækkenbunden sammen, som om du holder på noget luft, uden at knibe balderne sammen.

UDSPÆNDINGSØVELSER

Strækning (stretching) af muskler:

SPÆND! - Spænd muskelen imod en modstand med moderat kraft. Hold stillingen i 5 sekunder.

SLAP AF! - Slap af i 2-4 sekunder.

STRÆK! - Stræk muskelen forsigtigt ud så langt du kan uden smerter. Hold strækket i 30 sek.

1. Halsens sidemuskler

SPÆND! Træk hagen ind. Sid med rank ryg på en stol. Bøj hovedet til den ene side og pres hovedet mod din hånd i 5 sek.



STRÆK!
Træk hovedet i armens retning i 30 sek.



2. Den skrå nakkemuskel

SPÆND! Træk hagen ind. Tag fat om hovedet. Bøj hovedet skråt fremad til den ene side og pres imod hånden i 5 sek.



STRÆK!
Træk hovedet i armens retning i 30 sek.



3. De lige nakkemuskel

SPÆND! Træk hagen ind. Hold om hovedet med begge hænder. Bøj hovedet let frem og pres hovedet bagud mod hænderne i 5 sek.



STRÆK!
Træk hovedet ned mod brystet i 30 sek.



Her set fra siden.



4. Brystmusklerne

SPÆND! Pres hænderne mod hinanden med strakte arme foran kroppen i 5 sek.



STRÆK! Stå med siden til f.eks. en dørkarm, med benet nærmest karmen fremme og armen bagud lidt over brysthøjde. Før vægten frem på forreste ben og mærk strækket. Hold i 30 sek.



5. Hoftebøjrerne

SPÆND! Stå med den ene fod langt bagud. Pres det bageste ben "gennem" gulvet i 5 sek. Hold evt. ved en stol.



STRÆK! Sæt det bagerste ben længere bagud. Pres hoften frem med rank overkrop og det bagerste ben strakt og den bagerste hæl løftet i 30 sek.



6. Lårets forside

SPÆND! Tag fat omkring anklen og træk den op til sædet. Hold knæene samlet. Pres foden ned i hånden i 5 sek.



STRÆK! Tag fat omkring anklen og træk den op til sædet. Hold knæene samlet, samtidig med du trækker op i 30 sek.



7. Lægmuskler (vælte træer)

SPÆND! Stå med benet strakt bagud og det andet let bøjet. Tæerne skal vende ligefrem. Hold hælene i gulvet og pres det bagerste bens tær i gulvet i 5 sek.



STRÆK! Læn kroppen frem. Stræk det bagerste ben, stadig med hælen i gulvet i 30 sek.



8. Sædemusklerne (piriformis 1)

SPÆND! Lig på ryggen. Bøj det ene ben og grib fat med foldede hænder omkring knæet. Pres knæet imod de foldede hænder i 5 sek.



STRÆK!
Træk det bøjede ben så langt op til modsatte skulder som muligt i 30 sek.



9. Sædemusklerne (piriformis 2)

SPÆND! Lig på ryggen. Kryds den ene fod over på det andet knæ. Tag fat om låret og pres benet imod hænderne i 5 sek.



STRÆK!
Træk langsomt benet mod brystet i 30 sek.



Tip: Brug evt et håndklæde, hvis du ikke kan nå



10. Lårets bagside

SPÆND! Lig på ryggen. Løft det ene ben. Tag fat om knæhasen med foldede hænder. Pres benet mod hænderne i 5 sek.



STRÆK! Træk benet langsomt ned mod maven samtidig med at du strækker i knæet i 30 sek.



11. Lårets inderside

SPÆND! Sid med fodsålerne mod hinanden. Pres knæene mod hinanden mens du laver modhold med hænderne i 5 sek.



STRÆK! Pres knæene ned mod gulvet med albuerne i 30 sek.

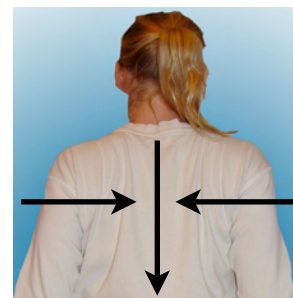
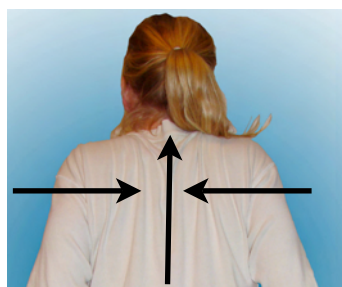


Styrkeøvelser

Alle øvelserne udføres i et roligt tempo. Start med 5 gentagelser. Hver øvelse gentages indtil du kan 10 – 15 gange i træk. Hold pause og gentag op til 2 omgange.

Kasseøvelsen – lige for at løsne op!

1. Sid ret op og træk hagen ind.
2. Løft skuldrene op om ørerne.
3. Bevæg dem bagud (skulderbladene nærmer sig hinanden).
4. Sænk skulderne ned, samtidig med at skulderbladene er tæt samlede.
5. Slip til sidst spændingen, så skuldrene glider på plads.



1. Halsens forside.

Lig på ryggen.

Træk hagen ind og løft hovedet fri af underlaget. Kig først til den ene side og så til den anden og ned igen.

Sænk hovedet langsomt.



2. Nakkemuskl.

Lig på maven.

Træk hagen ind, og løft panden fri af underlaget.

Sænk langsomt.



3. Lige rygmuskler.

Lig på maven med armene langs siden.

Løft hoved og skuldre fri af gulv.

Sænk langsomt.



4. Skrå rygmuskler.

Lig på maven med armene strakt over hovedet.

Løft et ben og den modsatte arm samtidig fra gulvet.

Sænk langsomt. Skift side.



5. Ydre hoftemuskl.

Lig på siden med det nederste ben bukket og det øverste ben strakt.

Løft det øverste ben op med tæerne pegende lige frem.

Sænk langsomt. Skift side.



6. Indre hoftemuskl.

Lig på siden med det underste ben strakt og det øverste ben bøjet.

Løft det nederste ben op med tæerne pegende lige frem.

Sænk langsomt. Skift side.



7. Den store baldemuskel.

Lig på maven med det ene ben strakt og det andet bøjet i knæet. Løft det bøjede ben op. Sænk langsomt. Skift side.



8. Bækkenløft.

Lig på ryggen med fødderne i gulvet. Løft sædet op til hofterne er strakte. Sænk langsomt.



9. Lige mavemuskler.

Lig på ryggen med fødderne i gulvet, armene krydset foran brystet. Pres lænden i gulvet. Løft hoved og skulderblade fri af gulv. Sænk langsomt.



10. Lige mavemuskler.

Lig på ryggen med bøjede knæ op mod maven og armene krydset foran brystet. Løft hoved fri af gulv og træk hagen ind til brystet. Træk knæene mod brystet, så enden går fri af gulv. Sænk langsomt.



11. Mavemuskler

Lig på ryggen. Sug navlen kraftigt ind og pres lænden i gulvet. Slip langsomt spændingen.



12. Lårets forsidemuskler.

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Bøj langsomt ned i hofte og knæ med lige ryg, som om du skulle sætte dig på en stol. Stræk langsomt knæ og hofte til opret.

