

MOBILITETSSERIE

KNÆPROBLEMER

AF VALERIA LIMA

BILLEDE FRA : ASSESS AND CORRECT MANUAL

For hvem?

- alle som har smerter i eller problemer med knæet

Hvor ofte og hvornår?

- før din træning som en del af opvarmningen
- daglig i form af stationstræning á 2-3 runder

Serie :

- Supine bridge 1x8
- Split stance hip swivel 1xhold 15Sek per position/ side
- Rocking ankle mobilization 1x8/side
- Hip flexor mobilization 1x8/side
- Hip abductor wall slide 1x8/side
- Seated 90/90 mobilization 1x6



SUPINE BRIDGE



- Lig på ryggen med armene til siden, bøj dine knæ og placer fødderne fladt på gulvet.
- Spændt dine mavemuskler og klem dine baller.
- Gå kun så højt som dine ballemuskulatur vil tage dig. Svaj ikke din ryg. Sænk under kontrol til et punkt lige over jorden og gentag.



SPLIT STANCE HIP SWIVEL



- Begynd på alle fire med hænderne nedenunder skuldre. Sæt derefter det ene ben direkte ud til siden (hold knæet lige).
- Hagen skal være skubbet indad, og lænden buet (i et let svaj).
- Rotér din hæl og tæer langs ydersiden af foden.
- Hvil 15 sek ved slutningen af hver retning (hhv. Hæl/tæer)
- Hold overkroppen stabil under hele øvelsen/bevægelsen

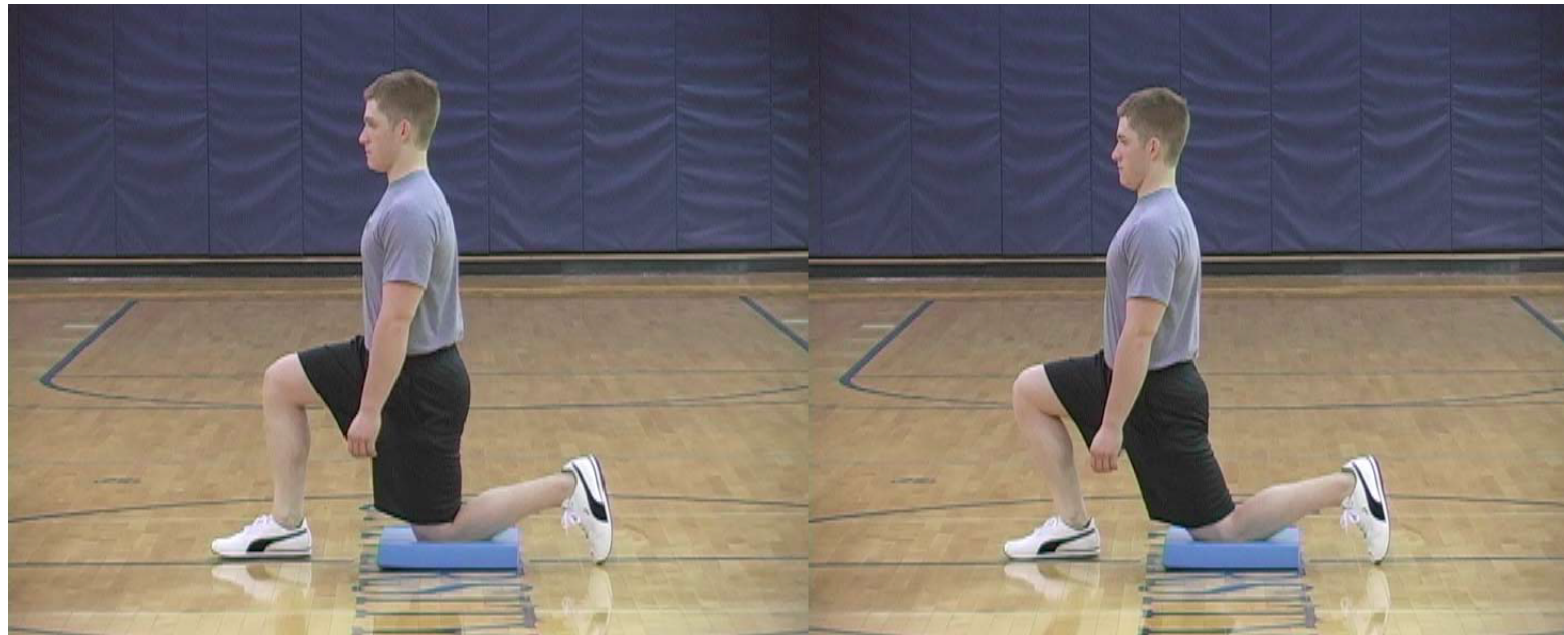
ROCKING ANKLE MOBILIZATION



- Start i Pike Position med hofterne højere end resten af kroppen
- Placer venstre fod bag højre ankel.
- Med det højre ben lige, tryk hælen på højre fod ned indtil du får et mildt stræk. Hold positionen i to sekunder, og vend så tilbage til udgangsposition.

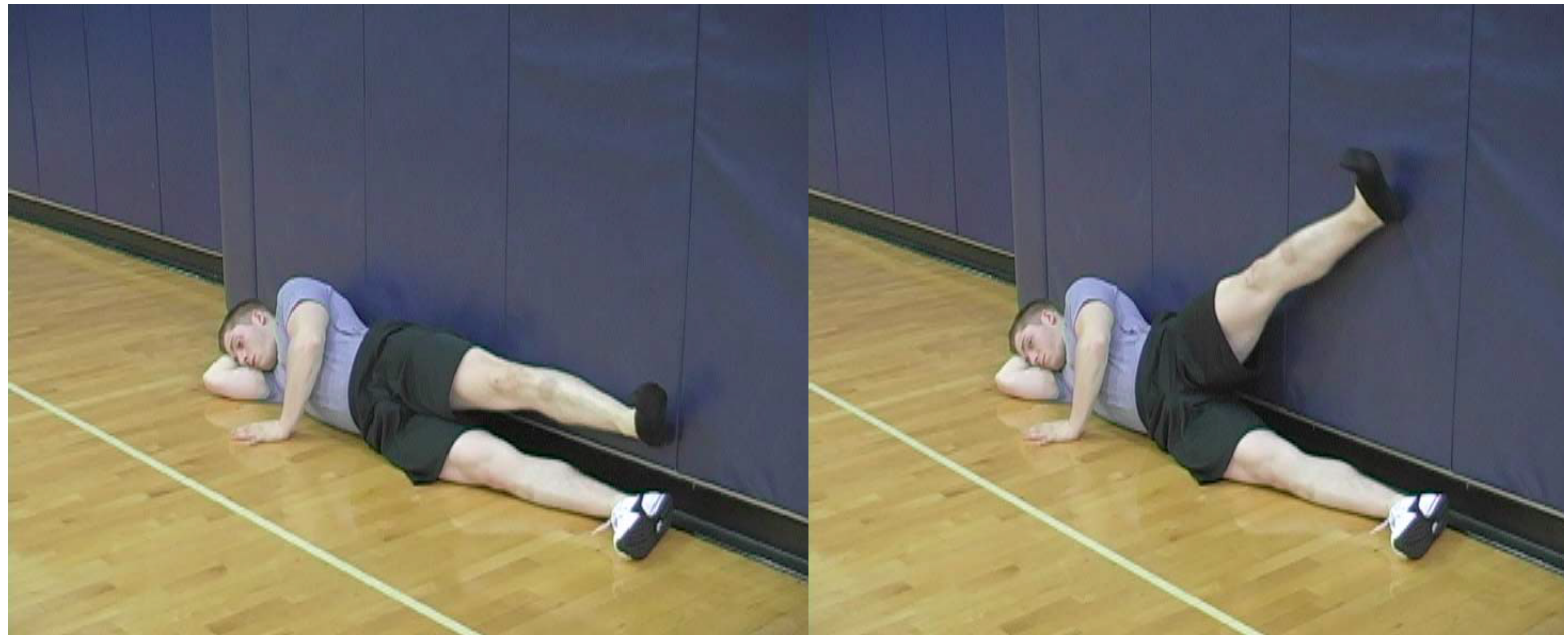


HIP FLEXOR MOBILIZATION



- Placer dit venstre knæ på et håndklæde eller lignende.
- Dit højre ben skal være lige foran kroppen med foden fladt på gulvet.
- Sørg for, at begge ben er helt lige og parallelt med hinanden
- Med brystet ret op, spænd forsigtigt din venstre ballemuskel og bring din hofte fremad.
- Skub til et punkt hvor du får en mild strækning på forsiden af din venstre hofte. Hold positionen i 2 sek., og vend derefter tilbage til udgangspositionen.

HIP ABDUCTOR WALL SLIDE



- Tag skoene af og læg dig på siden op mod en mur. Hele din krop skal være op mod væggen (fødder, balle, øvre ryg og hoved).
- Spænd i maven og roter tæerne på det øverste ben ud af.
- Træk hælen ind mod væggen mens den løftes opad.
- Løft på en kontrolleret måde til et punkt, hvor du ikke kan bevæge hoften længere, og vend tilbage til udgangspositionen.

SEATED 90/90 MOBILIZATION



- Sid på kanten af en stol eller bænk, så kun ballerne og øvre del af låret understøttes.
- Løft dit bryst og ret ryggen, med et let svaj i nederste del af ryggen.
- Tag din højre ankel og placer den på din venstre knæ.
- Pres med din højre hånd langsomt dit højre knæ nedad, mens du samtidig trækker foden op med venstre hånd.
- Hold for i to sekunder, og hvil (antal gentagelser som nævnt i indledningen til programmet).