



Trænings program

Program titel: Caddi ny website

Lavet af: **Fysioterapien Horsens Sundhedshus**
Fysioterapeuter
Fysioterapien Horsens Sundhedshus
Grønlandsvej 1, 2. sal 04
8700 Horsens

Instruktør: **Caddi**

Patient: **test**
test

Program notater:
husk at
Program indlæst fra : "ny caddi/Caddi ny website"

Benøvelse 223

①



②



③



④

**Udgangsposition:**

Liggende på gulvet med fødderne på en bold.

Træning:

Løft bækkenet op fra underlaget. Rul bolden op mod bagdelen. Før bolden frem til udgangsposition og sænk bækkenet.

Benøvelse 175

①



②



③



Udgangsposition:

Skridtstående med ryggen i neutralstilling. Hold en bold i den ene hånd.

Træning:

Fald frem på det ene ben. Hold bolden under knæet og skift til den anden hånd. Gentag modsat.

Benøvelse 245



Udgangsposition:

Langsiddende med elastik omkring begge fødder.

Træning:

Bøj og drej begge fødder op og udefter.

Boldøvelse 113

①



Udgangsposition:

Sideliggende på bolden. Stræk armene ud i en lige linie.

Træning:

Hold stillingen så længe som muligt.

①

**Udgangsposition:**

Sideliggende på bolden. Stræk armene ud i en lige linie og løft det øverste ben fri af gulvet.

Træning:

Hold stillingen så længe som muligt.