

# 6

## øvelser, der holder dig sikker på cyklen

Træningsøvelserne er designet til at holde din krop i god cykelform.

Alle øvelserne er i tre forskellige sværhedsgrader. Start med niveau a og gå videre til niveau b og c, når du er klar til flere udfordringer.

Alle øvelser udføres 8-10 gange og gentages 2-3 gange.



1

# Stå med let spredte ben

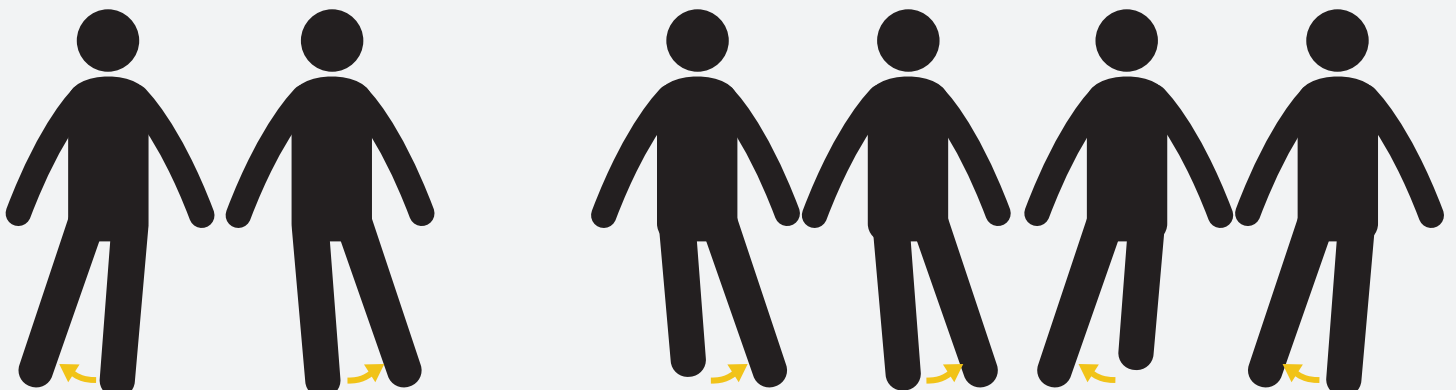
- Læg vægten fra side til side (fra ben til ben).
- Hop fra side til side (fra højre til venstre ben).
- Hop fra side til side med ekstra hop på ét ben.

## Øvelsen styrker:

Læg, lår, balder, balance og reaktionsevne.

## Øvelsens funktion:

Træner din evne til at stige på og af cyklen.



# Stå på alle fire

– dvs. med knæ og hænder i gulvet.  
Hold ryggen i ro og undgå at svaje i lænd og ryg.

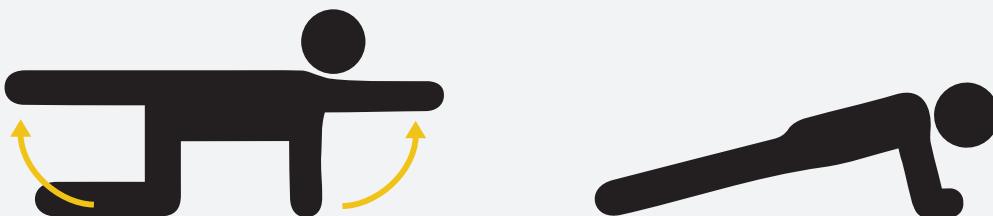
- Løft én arm ad gangen, derefter ét ben ad gangen.
- Løft en arm og et ben diagonalt på samme tid, fx højre arm og venstre ben og omvendt.
- Lig på albuerne med tæerne i gulvet og løft maven fra gulvet (planke). Hold positionen i ½-2 min.

## Øvelsen styrker:

Kropsstabilitet, mave, ryg og arme.

## Øvelsens funktion:

Træner din balanceevne, så du fx kan række en hånd i vejret og cykle med én hånd.



# Stå med hænderne op ad en væg

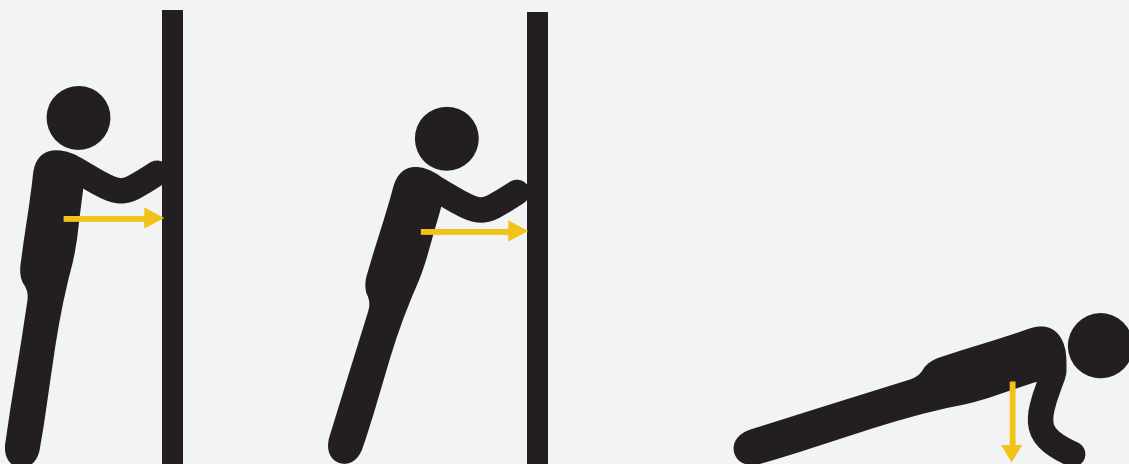
- Armbøjninger op ad en væg.  
Fødderne er 1-2 fodlængder fra væggen.
- Armbøjninger op ad en væg.  
Fødderne er 3-4 fodlængder fra væggen.
- Armbøjninger liggende på gulv – evt. på knæene.

## Øvelsen styrker:

Arme og brystmuskulatur.

## Øvelsens funktion:

Gavner din evne til at styre og dreje cyklen.



# Stå rankt

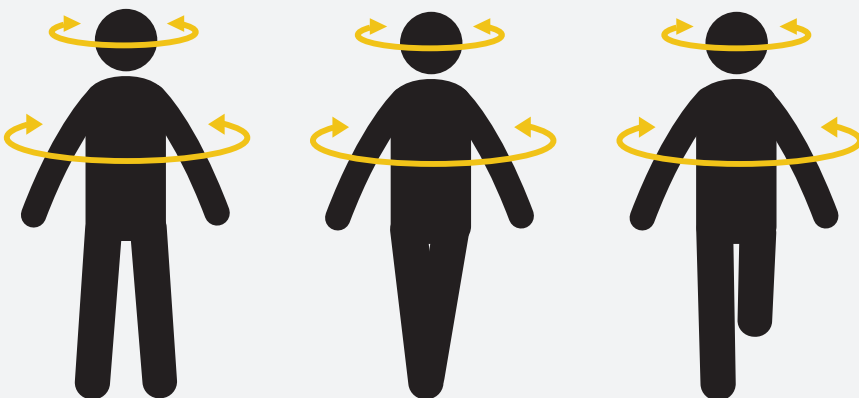
- a. Stå med let afstand mellem fødderne, drej hovedet til siden og drej derefter kroppen i samme retning. Udføres til begge sider.
- b. Stå med den ene fod foran den anden tæt sammen (tandemstående), drej hovedet til siden og drej derefter kroppen i samme retning. Udføres til begge sider.
- c. Stå på ét ben, drej hovedet til siden og drej derefter kroppen i samme retning. Udføres på begge ben til begge sider.

## Øvelsen styrker:

Balance og bevægelighed i nakke og lænd.

## Øvelsens funktion:

Gavner din evne til at dreje hovedet og orientere dig, når du cykler.



# Lunges

- a. Stå med det ene ben foran det andet. Hold ryggen ret. Sænk bageste ben mod gulvet. Udføres med begge ben.
- b. Stå med samlede ben. Hold ryggen ret. Træd et stort skridt frem og sænk bagerste ben mod gulvet. Udføres med begge ben.
- c. Gentag øvelserne med vægt i hænderne (fx halvliters-vandflasker).

## Øvelsen styrker:

Lægge, lår, haser, balder samt stabilitet i kroppen.

## Øvelsens funktion:

Hjælper dig med at komme af og på cyklen og holde balancen på cyklen.



# Stående stræk

- Kryds armene foran mave og hofter og stræk armene op mod loftet.
- Stå med den ene fod foran den anden (tandemstående), kryds armene foran mave og hofter og stræk armene op mod loftet.
- Kryds armene foran mave og hofter, stræk armene op mod loftet og supplér med vægt i hænderne (fx halvliters-vandflasker).

## Øvelsen styrker:

Arme og bevægelighed i dine arme.

## Øvelsens funktion:

Hjælper dig med at kunne styre cyklen og række armene op og ud til siden.

