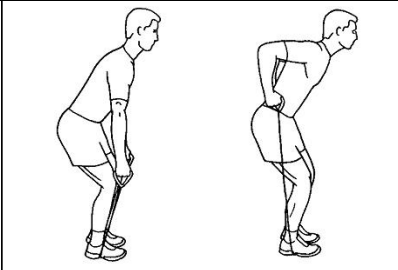
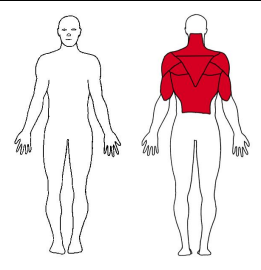
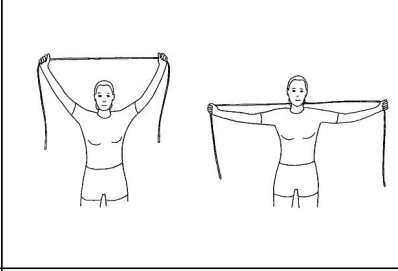
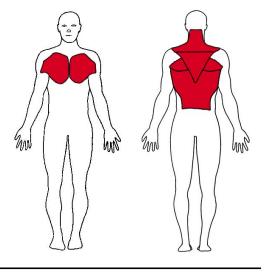
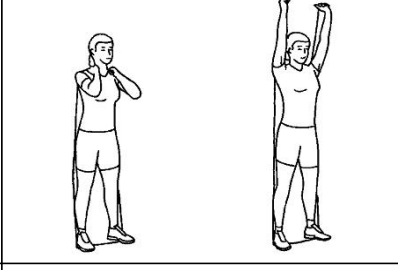
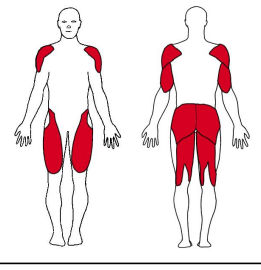
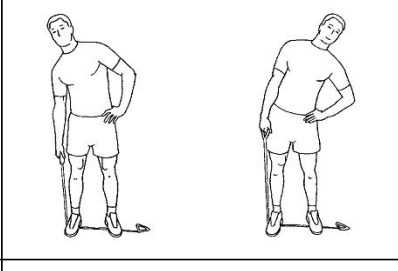
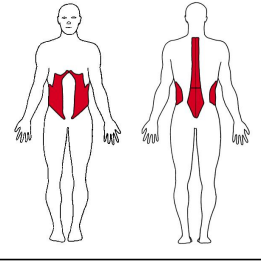
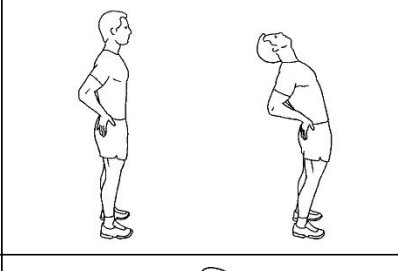
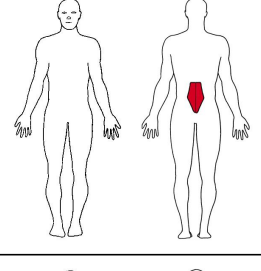
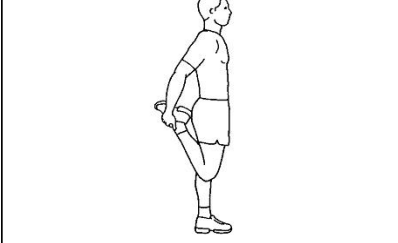
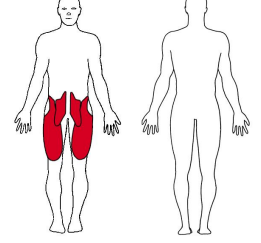


# Håndtering af smågrise

Styrk musklerne i skuldre, arme, ryg, mave og lår. Gentag hver øvelse 10 gange.

Af arbejdsmiljøkonsulent Lone Højgaard Borg, SEGES

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Stående roning m/elastik				Stå på midten af elastikken med ret ryg, let bøjede hofter og knæ. Tag en ende af elastikken i hver hånd og lad armene hænge ned mod gulvet. Lav nu foroverbøjet roning. Træk armene op langs siden til hænderne er på niveau med hoftekammen. Gentag.
2 - Vertikal armsving m/elastik				Hold elastikken med strakte arme over hovedet. Træk armene ned indtil de peger ret ud til siden. Elastikken føres ned bag ved hovedet til nakken. Før armene roligt tilbage og gentag.
3 - Knæbøj og skulderpres med snor				Stå på en træningselastik med hoftebreddes afstand mellem fødderne, hold i enderne af elastikken og placer hænderne på skulderene. Bøj dig ned til ca. 90 grader i knæene og pres dig op til udgangspositionen. Pres derefter armene op mod loftet til de er strakte. Sænk roligt ned igen.  Fix albueleddene i sam. position.
4 - Stående sidebøj m/elastik 2				Stå med en fod ca. midt på elastikken, hold elastikken i hånden på samme side. Lav en sidebøjning i overkroppen til denne side og stræk nu til modsatte side. Efter 10 gentagelser skiftes side.
5 - Ekstension, stående				Fødderne er i ca. hoftebreddes afstand og håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold stillingen i 1-2 sek. Kom tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen.
6 - Forside lår og hofte 1				Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 30 sek. og skift til det andet ben.



[Se dine øvelser på video](#)

OBS! Et træningsprogram skal tage højde for begrænsninger i fysisk formåen. Kontakt derfor altid læge eller fysioterapeut hvis du oplever smerter eller ubehag under træning. Vær særlig opmærksom hvis du har skader, er gravid eller lider af sygdom.