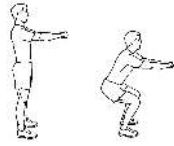


Udføres 2-3 gange om ugen.

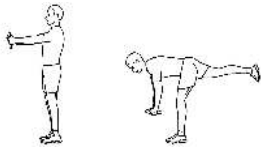
Start langsomt op med 2 x 10 gentagelser og øg derefter langsomt.



1. Squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

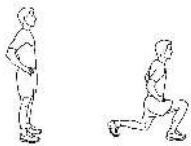
Sæt: 3 , Reps: 10



2. Dragen

Stå oprejst med hoftebreddes afstand mellem benene. Hold en vægtskive eller anden tung ting (start evt. uden) med strakte arme foran kroppen. Bliv stående på et ben med lidt bøje i knæ mens du tipper overkroppen fremad. Modsatte ben skal være strakt i forlængelse af overkroppen. Returner til udgangspositionen og gentag.

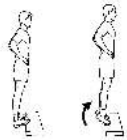
Sæt: 3 , Reps: 10



3. Lunge

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

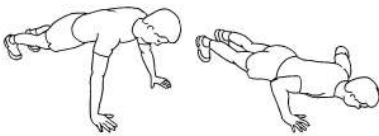
Sæt: 3 , Reps: 10



4. Tåhæv på step

Stå på kanten af en step, trappetrin eller en bænk, således at hælene er fri. Hav ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

Sæt: 3 , Reps: 10



5. Armstræk

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Kan i starten udføres på knæ.

Sæt: 3 , Reps: 10



6. Planken m/diagonalløft, hænder - fødder, vekslende

Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

Sæt: 3 , Reps: 10



7. Forside lår og hofte

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 60 sek. og byt ben.

Reps: 1



8. Hoftebøjer 2

Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen. Hold 60 sek.

Reps: 1



9. Læg 1

Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 60 sek. og byt ben.

Reps: 1



10. Bagside lår og læg 2

Stå med hænderne i siden og placer den ene fod på en bæk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen ret. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af låret. Undgå at krumme ryggen. Hold 60 sek. og byt ben.

Reps: 1