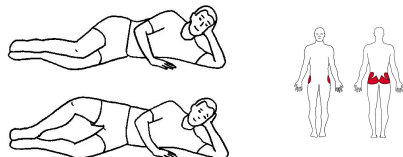


Husk - det er ikke meningen, at du skal få øgede smerter af at træne, så er det vigtigt at stoppe op og snakke med en fagprofessionel, inden du forsætter med øvelserne!

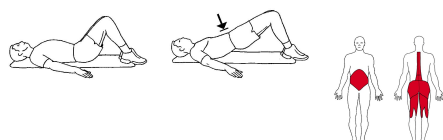
Start med 2 x 10 gentagelser. Hvis du oplever god effekt, kan du roligt øge op til 3 x 15 gentagelser.



1. Sideliggende hofterotation med samlede fødder

Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.

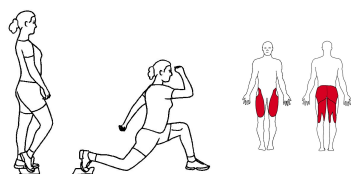
Sæt: 2 , Reps: 10



2. Bækkenløft

Lig på ryggen, placer fødderne i underlaget og armene ud til siden. Aktivér bækkenbunden ved at knibe sammen, som hvis du skulle holde på vandet. Kip bækkenet bagud, og løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk roligt igen og slap af i bækkenbunden. Gentag øvelsen.

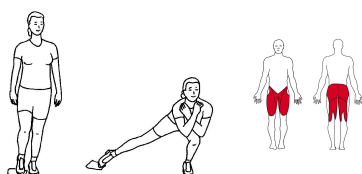
Sæt: 2 , Reps: 10



3. Glidende udfald bagud

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Placer den ene fod på en tæppeflis eller lignende og den anden fod i gulvet. Stå gerne foran en stol som du kan støtte dig til. Sænk det bagerste knæ mod gulvet og læg vægten bagud. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet. Fødder og knæ skal pege i samme retning når du laver øvelsen.

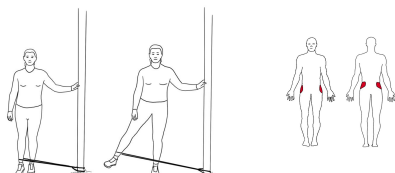
Sæt: 2 , Reps: 10



4. Glidende udfald til siden

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Placer den ene fod på en tæppeflis eller lignende og den anden fod i gulvet. Stå gerne foran en stol som du kan støtte dig til. Bøj ned i det knæ der står i gulvet og før benet med tæppeflisen ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet. Fødder og knæ skal pege i samme retning når du laver øvelsen.

Sæt: 2 , Reps: 10



5. Før benet ud til siden m/elastik

Fastgør elastikken i et spisebord eller lignende og rundt om den ene ankel. Stå med siden til det sted, hvor elastikken er fastgjort. Før det aktive ben strakt ud til siden, mens foden peger ligeud. Før benet tilbage til udgangsstillingen og gentag. Hold overkroppen fikseret under øvelsen.

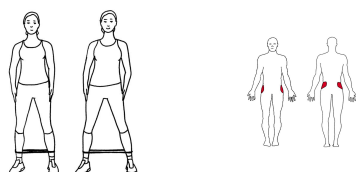
Sæt: 2 , Reps: 10



6. Før benet ind foran kroppen m/ elastik

Fastgør elastikken i et spisebord eller lignende og rundt om den ene ankel. Stå med siden til det sted, hvor elastikken er fastgjort. Før det aktive ben strakt ind foran kroppen, mens foden peger ligeud. Før benet tilbage til udgangsstillingen og gentag. Hold overkroppen fikseret under øvelsen.

Sæt: 2 , Reps: 10



7. Sidelæns gang m/ elastik

Sæt elastikken rundt om anklerne og tag små skridt sidelæns med fødderne pegende lige frem.

Sæt: 2 , Reps: 10

