



1. Siddend indadrotation af hofte

Sid på gulvet med hoften bøjet ca. 90 grader. Støt dig med armene bag dig. Roter hofterne fra side til side. Forsøg at få knæene så langt ned mod jorden som muligt. Hold ca. 90 graders bøj i knæ og hofter under hele bevægelsen.

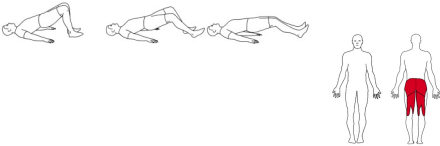
Gentagelser: 12 (6) , Sæt: 2



2. Bækkenløft på hælene

Lig på ryggen på en måtte med armene krydset over brystet. Bøj knæene og sæt hælene i måtten. Løft bækkenet op og stram bagdelen således at hele kroppen er strakt fra knæ til skulder. Vær opmærksom på at holde tæerne i luften under hele øvelsen.

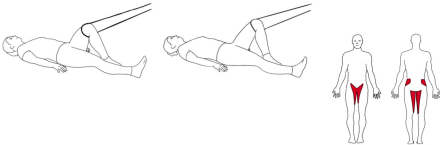
Gentagelser: 10 , Sæt: 2



3. Glute bridge walkouts m/arme ud til siden

Lig i rygliggende med begge ben bøjet, armene ud langs siden. Løft bækkenet opad ved at strække ud i hoften. Hold hoften strakt og tag korte skridt udad på hælene til benene er næsten strakte. Vend tilbage med korte skridt og stands når fødderne er under knæene. Sænk bækkenet ned til udgangspositionen. Gentag skiftevis ud og ind.

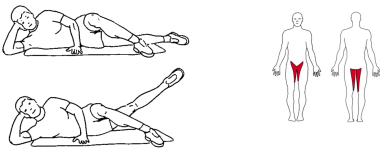
Gentagelser: 12 (6) , Sæt: 2



4. Liggende hofter indadrotation - elastik

Bøj knæet omkring 90 grader med en elastik fastgjort lige over knæet. Bring dit knæ langsomt ud til siden før du trækker ind mod midten. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

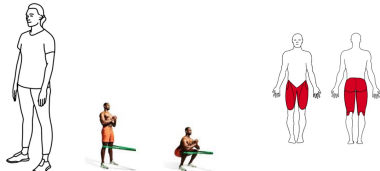
Gentagelser: 16 (8) , Sæt: 2



5. Sideliggende etbensløft

Lig på siden og støt hovedet mod den ene albue. Kryds det øverste ben frem foran det nederste. Løft det nederste ben strakt op mod loftet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt ben.

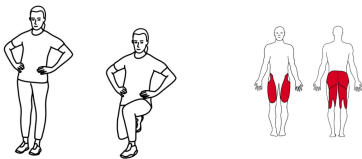
Gentagelser: 16 (8) , Sæt: 2



6. Spanish Squat

Stå med samlede ben i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Placer en stram elastik i knæhasen. 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.

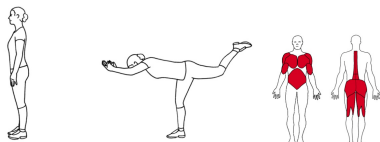
Gentagelser: 10 , Sæt: 2



7. Walking lunge - fremad, bagover og med hælløft

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt igennem hele bevægelsen. Lav øvelsen fremad, bagover og med hælløft.

Gentagelser: 10 (5) , Sæt: 2



8. Dragen med knækram

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæledet. Bevæg samtidigt overkroppen fremover med strakte arme mens du løfter modsatte ben bagud. Bevægelsen skal ske samtidigt. Træk knæet op mod brystet.

Gentagelser: 12 (6) , Sæt: 2

