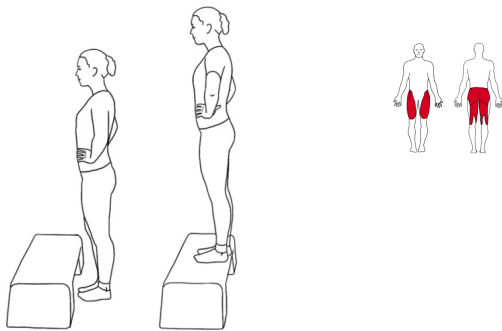


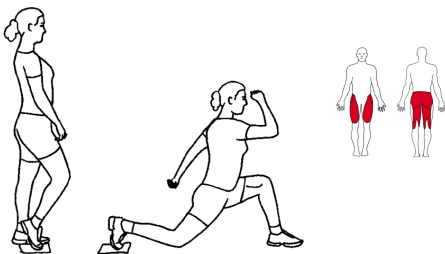
Udfør først 15 gentagelser af alle øvelser som opvarmning.
Udfør herefter 2x15 gentagelser af hver øvelse.
Træn 2 gange ugentligt i 8-12 uger.



Step up på boks

Placér det ene ben på bænken/trappetrinnet. Vær opmærksom på at knæet har samme retning som tæerne under bevægelsen. Brug dette ben til at løfte resten af kroppen op. Udfør øvelsen langsomt og kontrolleret. Gentag øvelsen med det modsatte ben.

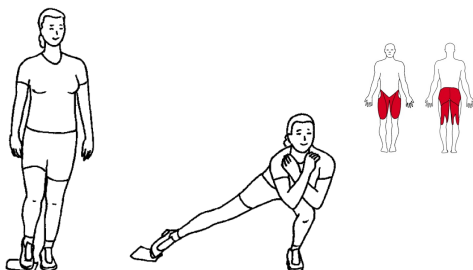
Sæt: 3 , Gentagelser: 15



Reverse lunge m/slides

Placer den ene fod på måtten og glid benet langsomt tilbage. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet. Vær opmærksom på at knæet har samme retning som tæerne under bevægelsen.

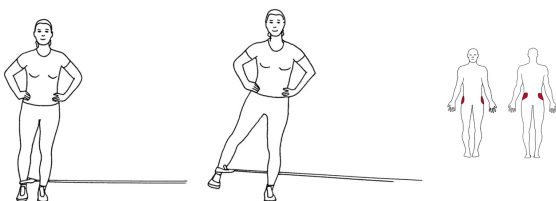
Sæt: 3 , Gentagelser: 15



Side lunge m/slides

Placer den ene fod på måtten og glid lige ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen. Vær opmærksom på at knæet har samme retning som tæerne under bevægelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 15

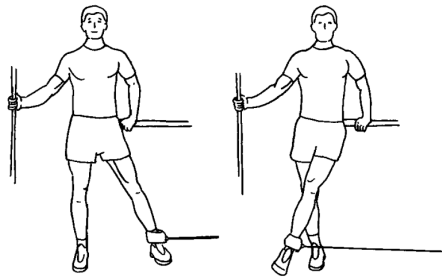


Stående hofteabduktion med elastik

Fastgør den ene ende af elastikken i ankelhøjde mod en ribbe eller en stol. Stå med siden til ribben og bind den anden ende af elastikken fast til det ben der er længst væk. Bevæg dit aktive ben ud til siden. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen. Hold hele kroppen stabil under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 15

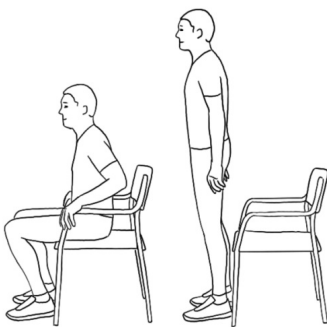




Stående bentræk ind

Fastgør den ene ende af elastikken i ankelhøjde mod en ribbe eller en stol. Stå med siden til ribben og bind den anden ende af elastikken fast til det ben der er tættest på. I udgangspositionen er benet ført ud til siden. Træk benet ind og kryds det ind foran standbenet. Byt ben.

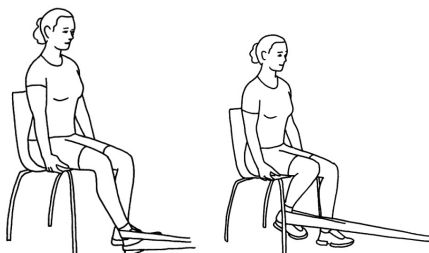
Sæt: 3 , Gentagelser: 15



Rejse og sætte sig fra stol

Sid på en stol, fødderne er parallelle på underlaget. Ryk ud imod kanten af stolesædet og læn dig lidt fremad. Hav ens vægt på begge ben. Rejs dig op og ret dig. Sæt dig ned igen. Vær opmærksom på at knæet har samme retning som tæerne under bevægelsen.

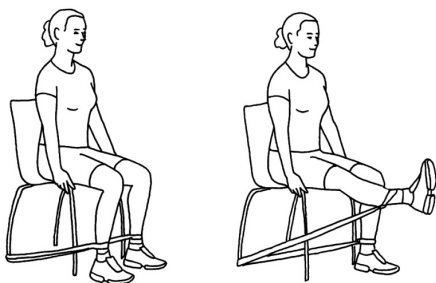
Sæt: 3 , Gentagelser: 15



Siddende leg curl m/elastik

Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 3 , Gentagelser: 15

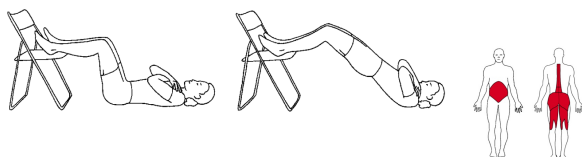


Siddende knæstræk m/elastik

Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 3 , Gentagelser: 15

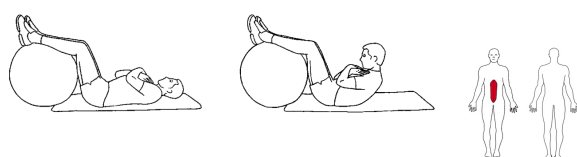




Bækkenløft m/benene på stol

Lig på ryggen med armene langs siden og benene på en stol. Hav bøjede hofter og knæ. Stram maven og løft bagdelen op til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strakt krop mellem skuldre og knæ. Hold nogen sekunder og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 15



Mavebøjning med ben på stol eller bold

Lig på ryggen med benene hvilende på stolen eller bolden og armene krydset over brystet. Løft overkroppen til kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk roligt tilbage.

Sæt: 3 , Gentagelser: 15

