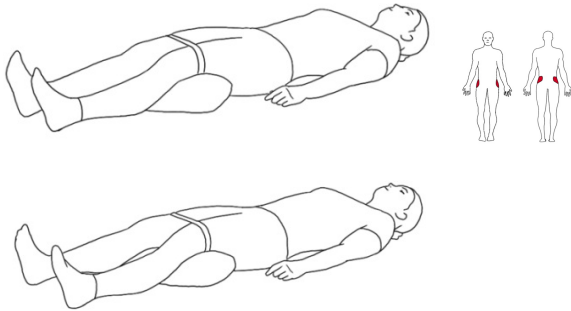


Lav øvelserne dagligt



1. Liggende isometrisk hofte-abduktion - med bælte

Lig på ryggen med en pude under dine knæ. Fastgør et bælte eller noget lignende rundt om den nedre del af dine lår. Pres langsomt dine fødder væk fra hinanden så du mærker modstanden fra bæltet. Hold spændingen på bæltet og hold. Giv slip og gentag.

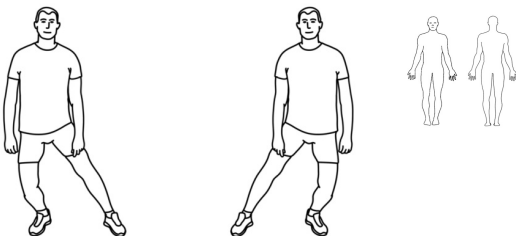
Gentagelser: 10 , Varighed: 5 sek.



2. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Udfør bevægelsen i et roligt tempo.

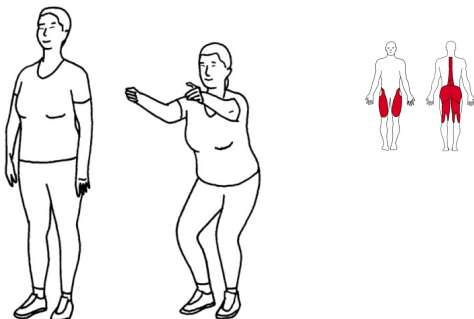
Gentagelser: 10



3. Vægtoverførsel fra side til side, bred fodstilling

Stå med skulderbreddes afstand og bøj let i knæ og hofter. Flyt vægten fra side til side. Hold til en start kontakt til gulvet med begge fødder. Kan udvides til at du kortvarigt løfter den ene fod fra gulvet.

Gentagelser: 10



4. Knæbøjninger

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Bøj i knæene til de når omkring 90° og rejs dig igen. Hold ryggen ret med vægten på hælene. Sørg for at knæene har samme retning som tæerne og ikke kommer foran og ud over fødderne.

Gentagelser: 10

