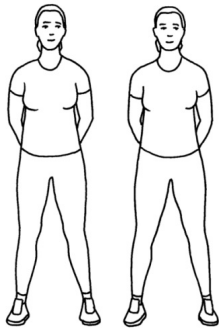


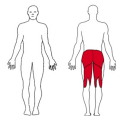
Udfør øvelserne dagligt



1. Isometrisk stående hofteabduktion

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Spænd et bælte eller lign. omkring lårene. Pres benene ud til siden og hold spændingen i nogle sekunder før du slipper igen.

Gentagelser: 10 , Varighed: 5 sek.

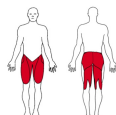


2. Liggende bækkenløft med forskudte fødder

Lig på ryggen med bøjede knæ. Placer fødderne forskudt, så den ene fod er længere fremme end den anden. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Udfør øvelsen i et roligt tempo.

Øvelsen træner primært den side, hvor foden er tættest ved kroppen.

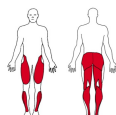
Gentagelser: 10



3. Sideglid

Hele foden på slideren, hoftebredt og parallelt fodstilling. Slide med det ene ben ud til siden og sørg for at hold presset på slideren med indesiden af foden. Bøj ståbenet og holde det andet ben så strakt som muligt. Hold knæet på ståbenet bag tåspidserne. Press ned på slideren tilbage til udgangspositionen.

Gentagelser: 10



4. Kort split squat

Stå med støtte og det aktive ben et godt stykke foran det andet. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Overkroppen holdes oprejst og blikket frem under hele bevægelsen. Sørg for at knæet har samme retning for tæerne.

Gentagelser: 10

