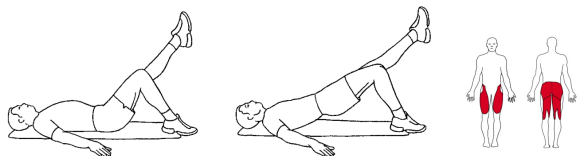


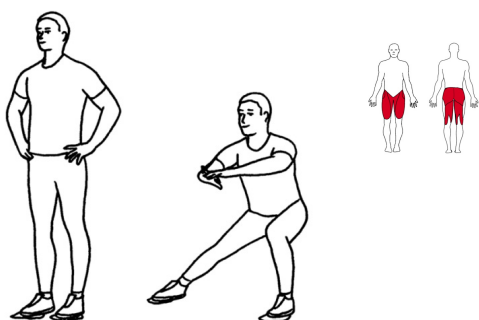
Udfør øvelser hver anden dag.



1. Liggende etbens bækkenløft m/strakt ben

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Udfør øvelsen i et roligt tempo.

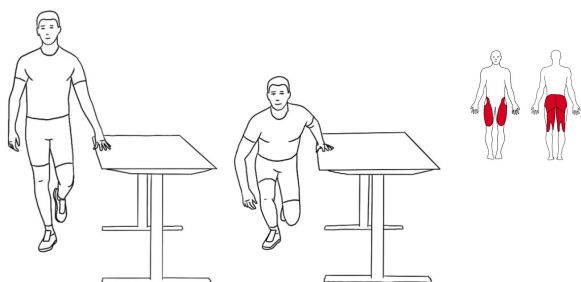
Gentagelser: 10



2. Sideglid med elastik

Hele foden på slideren, hoftebredt og parallelt fodstilling. Fastgør en elastik omkring benene. 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



3. Etbens knæbøj

Støt dig til et bord el.lign. Stå på et ben. Sænk dig kontrolleret så langt ned du kan. Pres dig op til du er helt oprejst. Sørg for at have hele foden i gulvet igennem hele bevægelsen og at du har trykpunktet igennem midten af foden. Forsøg at holde knæet på linje med tåen på samme fod.

Gentagelser: 10

