

Udspænding

7 forskellige øvelser som hver gentages 2 gange. Hvert stræk holdes 30 sekunder.

Øvelser

1. Lægmuskel, bagside underben
2. Hoftebøjer, forside hofte
3. Lårmuskel, forside lår
4. Haser, bagside lår
5. Rotation overkrop
6. Sidebøjning overkrop
7. Nakkeudspænding

Lægmuskel, bagside underben



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med hænderne støttende mod væggen og sæt det ene ben bagved det andet.
- Bøj i det forreste knæ og pres den bagerste hæl ned i gulvet.
- Øvelsen skal kunne mærkes i lægmusklen på det bagerste ben.
- Hold strækket 30 sek og gentag øvelsen med det andet ben.

Hoftebøjer, forside hofte



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med hænderne støttende mod væggen og sæt det ene ben bagved det andet.
- Bøj det forreste knæ og løft den bagerste hæl.
- Pres hoften fremad mens du runder lidt i ryggen.
- Strækket skal kunne mærkes på forsiden af hoften.
- Hold strækket 30 sek og gentag øvelsen med det andet ben.



Lårmuskel, forside lå



Sådan udfører du øvelsen:

- Stå med støtte og træk den ene hæl op til bagdelen.
- Hvis du ikke kan nå foden, kan du lægge foden op på en stol eller lignende.
- Strækket skal kunne mærkes på forsiden af det bøjede ben.
- Hold strækket 30 sek og gentag øvelsen med det andet ben.

Haser, bagside lå



Sådan udfører du øvelsen:

- Sid yderligt på stolesædet. Sæt en hæl i gulvet og strak knæet.
- Læn dig ud over det strakte ben mens du holdet knæet strakt.
- Strækket skal kunne mærkes på bagsiden af knæet/benet.
- Hold strækket 30 sek og gentag øvelsen med det andet ben.

Rotation overkrop



Sådan udfører du øvelsen:

- Sid på en stol. Læg venstre hånd på indersiden af ve knæ.
- Tag fat med højre arm omkring ryglænet på stolen.
- Drej kroppen mod højre mens du skubber let fra med ventre hånd og trækker dig let rundt med højre arm.
- Hold strækket i 30 sek og gentag øvelsen til den anden side.



Sidebøjning overkroppen



Sådan udfører du øvelsen:

- Sid på en stol og lav en sidebøjning med overkroppen.
- Tag evt armen med op over hovedet.
- Strækket skal kunne mærkes langs siden af overkroppen.
- Hold strækket i 30 sek og gentag til modsatte side.

Nakkeudspænding



Sådan udfører du øvelsen:

- Sid på en stol og lav en sidebøjning med nakken til den ene side.
- Lad hovedet hvile her mens du presser den modsatte skulder ned mod gulvet.
- Drej evt hovedet så du kigger skråt ned mod skulderen for at få strækket lidt længere bagtil i nakken.
- Strækket skal kunne mærkes på den side af nakken som forlænges.
- Hold strækket i 30 sek og gentag til modsatte side.

