

Udspænding nedre krop

Hold hvert stræk i minimum 30 sekunder, gentag gerne øvelserne 2-3 gange pr træning.

Gentag med fordel de øvelser, hvor du gerne vil forbedre dig 4 gange ugentligt.

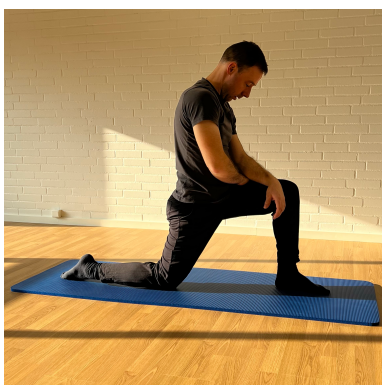
Yoga hundestræk



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på hænder og tæer.
2. Skub fra med hænderne.
3. Pres hælene ned mod gulvet.
4. Pres brystkassen i retning mod lårene.
5. Strækket skal kunne mærkes på bagsiden af kroppen. De fleste mærker det mest i lægmusklerne.

Psoas (hoftebøjer)



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå med det ene knæ og den anden fod i måtten foran dig.
2. Hold en vinkel på 90 gr i det forreste knæ og hofte.
3. Forestil dig at du har en hale og træk nu halen ind mellem benene, så du runder over lænden.
4. Pres hoften frem.
5. Bøj lidt fremad i overkroppen.
6. Strækket skal kunne mærkes på forsiden af hoften på det ben, du står på.



Haser



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå med det ene knæ i måtten og det andet ben strakt frem foran dig.
2. Hold det forreste ben strakt og læn dig ud over det strakte ben.
3. Strækket skal kunne mærkes på bagsiden af det strakte ben.

Ballestræk version 1



Sådan udfører du øvelsen:

1. Stå på knæ og hænder.
2. Træk det ene ben frem og drej hoften udad.
3. Stræk det anden ben bagud.
4. Læn dig ud over det forreste ben og kom evt ned og hvile med underarmene i måtten.
5. Strækket skal kunne mærkes i ballen på det forreste ben.

Ballestræk version 2



Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på ryggen og læg den ene fod på det andet knæ.
2. Træk benene op, så du kan få fat i knæhasen på det ben, som peger lige frem.
3. Strækket skal kunne mærkes i ballen.



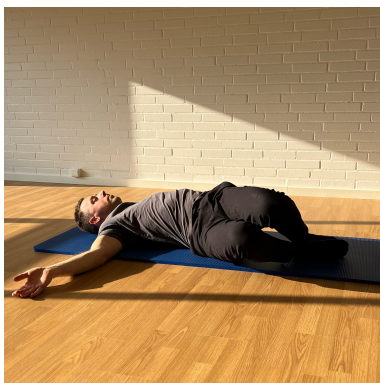
Forside lår



Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på maven og træk den ene fod ind til bagdelen.
2. Strækket skal kunne mærkes på forsiden af låret.
3. Gør øvelsen svære ved at klemme ballerne sammen.

Lænd



Sådan udfører du øvelsen:

1. Lig på ryggen med bøjede ben og armen ud til siderne.
2. I version 1 holder du fødder i måtten.
3. I version 2 løfter du benen fri fra underlaget, så du har 90 gr i hofte og knæ.
4. Drej knæene til den ene side og hold stillingen.



Inderlår i siddende



Sådan udfører du øvelsen:

1. Sid med spredte ben.
2. Læn dig fremad i overkroppen, indtil du mærker et stræk på indersiden af lårene.
3. Hvis det er for anstrengende at rette ryggen, så sæt dig på en pude eller sammenfoldet tæppe.

Hofte



Sådan udfører du øvelsen:

1. Sid med fodsålerne mod hinanden.
2. Hold fast om fødderne og ret ryggen.
3. Pres knæene ned mod underlaget.
4. Hvis det er for anstrengende at rette ryggen, så sæt dig på en pude eller sammenfoldet tæppe.

