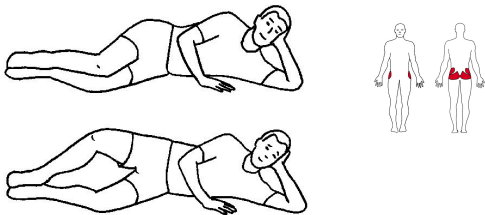


1. Sideliggende abduktion hofte

Lig på siden med hovedet på en pude. Løft det øverste ben lige op mod taget, sænk det roligt ned igen.

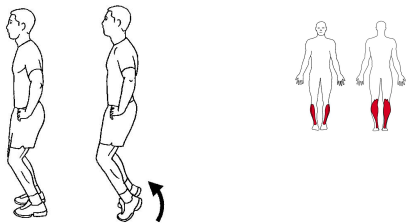
Sæt: 3 , Reps: 10



2. Sideliggende hofterotation med samlede fødder 1

Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.

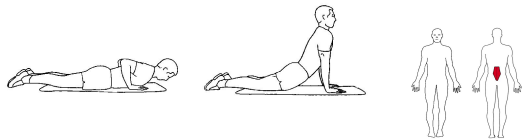
Sæt: 3 , Reps: 10



3. Hælløft 2

Stå med knæene let bøjede og hænderne i siden. Pres op til tåstående og sænk tilbage på 1 fod

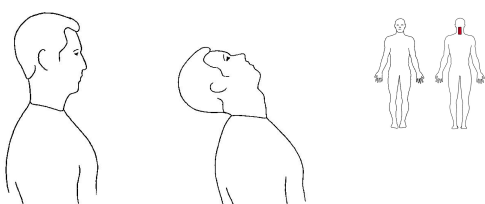
Sæt: 3 , Reps: 10



4. Ekstension, liggende 1-3 gange om dagen

Lig på maven og palcer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Sæt: 1 , Reps: 30



5. Retraktion og ekstension, siddende/stående 1-3 gange om dagen

Øvelsen kan udføres siddende såvel som stående. Træk hagen ind og hovedet tilbage, uden at bøje nakken. Bøj hovedet så langt bagover som muligt. Hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen inden næste gentagelse.

Sæt: 1 , Reps: 30

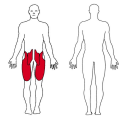


6. Hoftebøjer 2

Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen.

Varighed: , Sæt: 3 , Reps: 30 sek , Pause:

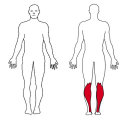
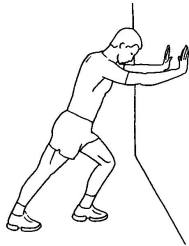




7. Forside lår og hofte 1

Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 30 sek. og byt ben.

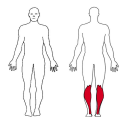
Varighed: , **Sæt: 3** , **Reps: 30 sek** , **Pause:**



8. Læg 1

Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem til der mærkes et stræk nedover læggen. Hold 30 sek. og byt ben.

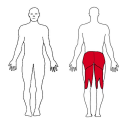
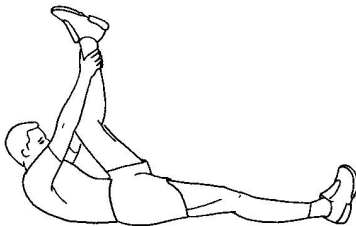
Varighed: , **Sæt: 3** , **Reps: 30 sek** , **Pause:**



9. Læg 2

Stå på et ben og støt med begge hænder mod væggen. Bøj lidt i knæet og pres hoften frem og ned, mens hælen bliver i gulvet. Når der mærkes et stræk på bagsiden af underbenet holdes stillingen i 30 sek. før der byttes ben.

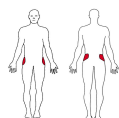
Varighed: , **Sæt: 3** , **Reps: 30 sek** , **Pause:**



10. Bagside lår og sæde 1

Lig på ryggen og løft benet op fra gulvet. Hold med hænderne rundt om anklen og træk benet mod dig til der mærkes et stræk i balden og bag på låret. Hold 30 sek. og byt ben.

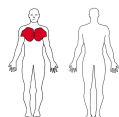
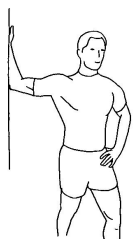
Varighed: , **Sæt: 3** , **Reps: 30 sek** , **Pause:**



11. Foam roller: yderside lår

Lig på siden, sådan at foamrolleren har kontakt med ydersiden af låret, lige ved hoften. Sæt den øverste fod op foran den nederste fod og brug den til at stabilisere kroppen mens du støtter dig på strakt arm eller på albuen. Rul op og ned langs hele låret.

Varighed: , **Sæt: 1** , **Reps: 20** , **Pause:**

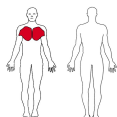
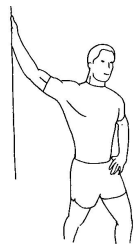


12. Bryst 1

Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud og placér underarmen mod dørkarmen på højde med hovedet. Drej kroppen langsomt væk fra dørkarmen til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og byt arm.

Varighed: , **Sæt: 3** , **Reps: 30 sek** , **Pause:**





13. Bryst 2

Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud til siden med let bøjet albue. Hold i dørkarmen med hånden placeret over hovedhøjde. Drej kroppen langsomt til modsatte side til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 30 sek. og byt arm.

Varighed: , **Sæt: 3** , **Reps: 30 sek** , **Pause:**

