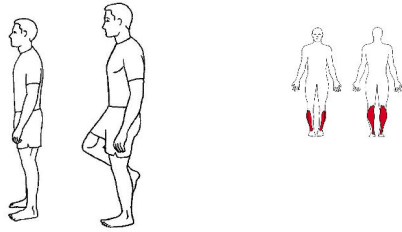




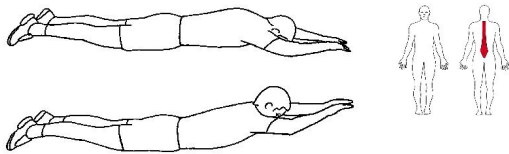
Udføres 3 gange om ugen sammen med en form for kredsløbstræning (løb, cykling, crosstrainer, roning, svømning)



1. Stå på et ben

Stå på begge ben, spænd balde og lår og stå på et ben. Hold knæet strakt og luk øjnene. Dernæst før arme ud til siden og skiftevis finger til næsen.

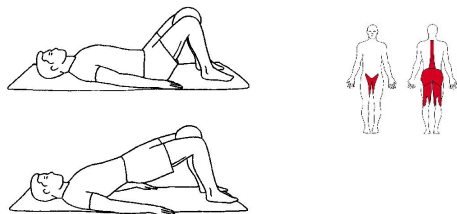
Reps: 10 , Sets: 3



2. kropsstamme

Lig på maven med armene over hovedet. Træk skulderblade ned i baglommen, knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 10 sek. og plask med ben

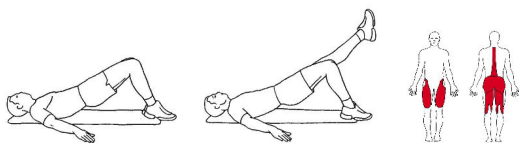
Reps: 10 sek , Sets: 10



3. Rygliggende bækkenløft m/lille bold

Placér fodsålerne på gulvet og en lille bold mellem knæene. Pres knæene sammen. Træk navlen ind. Pust ud og løft bækkenet op fra gulvet. Fortsæt bevægelsen indtil hele ryggen er over gulvet, og at hofterne er strakte. Stram sædet og indersiden af låret. Pust ind og sænk bækkenet igen.

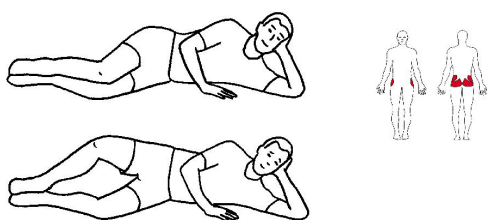
Reps: 10 sek , Sets: 10



4. Bækkenløft m/knæstræk

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen. Hold stillingen og stræk det ene ben. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben.

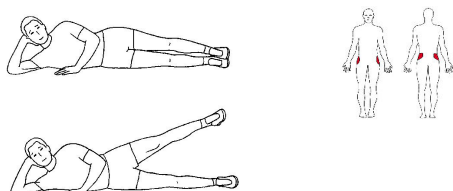
Reps: 10 , Sets: 3



5. Sideliggende hofterotation med samlede fødder

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. Kan udføres med elastik om begge knæ.

Reps: 10 , Sets: 3

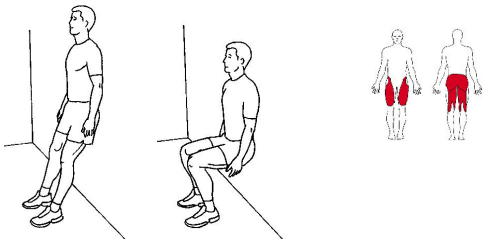


6. Sideliggende etbensløft 2

Lig på siden med strakte ben og støt hovedet med den ene hånd. Løft det øverste ben opad. Sørg for at tæerne peger ret frem og at al bevægelse sker i hoften. HÆLEN SKAL LØFTES OP BAG VED BALDEN. Kan udføres med elastik om begge knæ.

Reps: 10 , Sets: 3

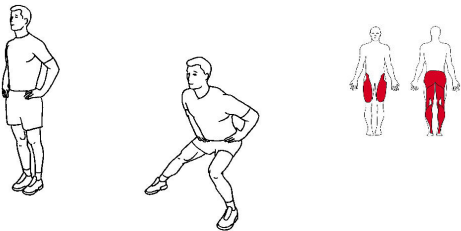




7. Knæbøjning mod væg

Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling og hold denne position. Positionen holdes til en sviende / varm fornemmelse mærkes i lårene. Pres op igen og hvil tilsvarende.

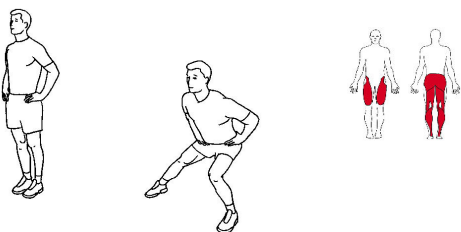
Reps: Tid , Sets: 3



8. Udfald til siden

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.

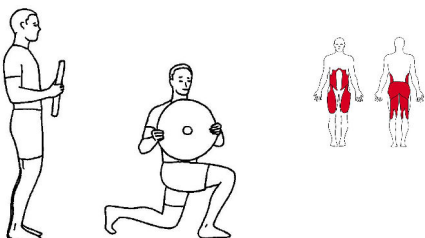
Reps: 10 , Sets: 3



9. Udfald med hop

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Hop ud til siden og land på det ene ben. Prøv at holde knæet helt lige, find balance og hold den på 1 ben i 5 sek, hop derefter over på det modsatte ben og gentag 10 gange

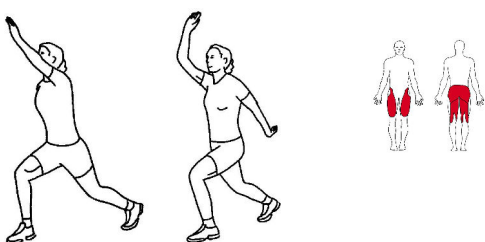
Reps: 10 , Sets: 1



10. Udfald frem med rotation

Stå med samlede ben, flet finger (eller hold i en vægtskive) arme strakte foran kroppen. Løft det ene ben og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Når du er i bundposition roterer du kontrolleret overkroppen mod den siden hvor foden er fremme. Roter kontrolleret tilbage til neutral position. Tryk derfra og gå videre til et nyt trin. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt gennem hele bevægelsen. Rotation sker rundt om længdeaksen.

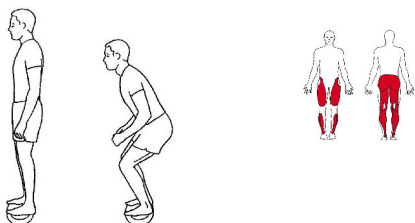
Reps: 10 , Sets: 3



11. Hoppende udfald

Stående med ben forskudt. Hold tyngdepunktet lavt og hop så lidt op så du kan skifteben uden at springe højt op. Land blødt og kontrolleret og hold stillingen i 3-5 sek.

Intensity: 50 % , Duration: 30 sek.

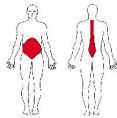
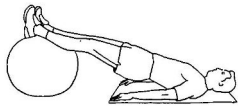


12. Balancepude: knæbøj

Stå på balancepuden. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket frem. Alternativt kan siddestillingen holdes i nogle sekunder før du presser op igen.

Reps: 10 , Sets: 3

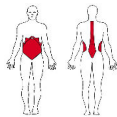




13. Bækkenløft og lårcurl m/bold

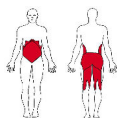
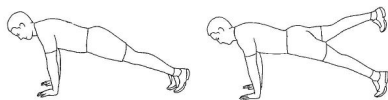
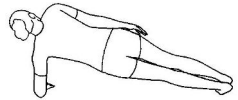
Lig med begge ben på bolden og armene ned langs siden. Find neutralstillingen i ryg og bækken, lav "flad mave" og løft bækkenet op til du kun ligger på skuldrene. Træk benene op under dig ved at bøje i knæene, rul tilbage og gentag.

Reps: 10 , Sets: 3



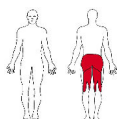
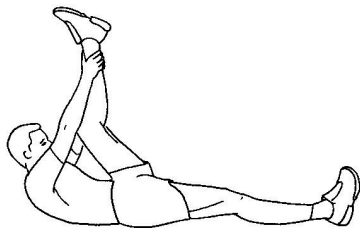
14. Planken - rulle fra side til side

Støt dig på albuer og tæer. Løft bækkenet således at kroppen er udstrakt (som en planke). Stram ryg- og mavemuskulaturen og stabilisér kroppen i denne stillingen. Læg så vægten over på den ene albue og drej hele kroppen som én enhed. Rul tilbage og videre over på den anden albue. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.



15. Planken m/benløft, hender og fødder

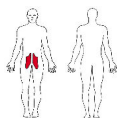
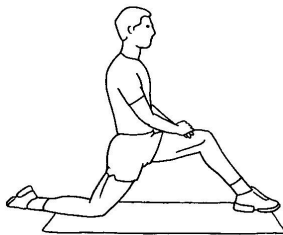
Stå på strakte arme og tæer. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene ben op fra gulvet, gentag med modsatte ben.



16. 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.

Reps: 30 sek , Sets: 3



17. Hoftebøjer 1

Placer det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Sæt bækkenet (sug navlen ind) og pres hoften frem.

Reps: 10 sek , Sets: 10

