

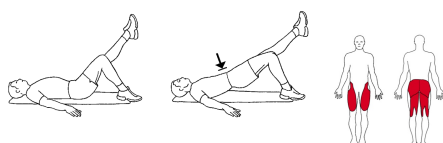
1. Knæstræk m/elastik

Stå på gulvet med en elastik rundt om det ene knæ og let bøjede knæ. Stræk så kontrolleret ud i knæet, undgå overstræk. Slip presset roligt og bøj let i knæet igen. Hold stillingen i 5 sek

Sidd på gulv: stræk knæet og lav lille udadrot i hoften imens du holder strækket.

1: Sæt: 3-5 , Gentagelser: 20

2: Sæt: 3-5 , Gentagelser: 20



2. "Broen" etbensløft 1

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Stræk forsigtigt det ene ben og løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10

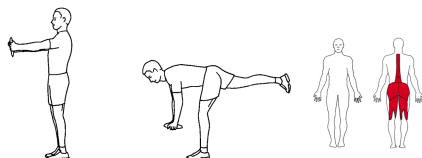


3. Knæbøj 7

Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og skyd rumpen ud som om du skal sætte dig på en stol. Før samtidig armene fremad.

Brug håndvægt 5-8kg

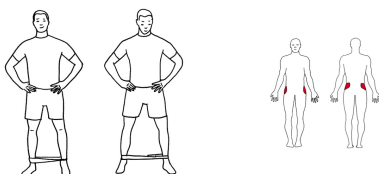
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



4. Dragen

Stå oprejst med hoftebreddes afstand mellem benene. Hold en vægtskive med strakte arme foran kroppen. Bliv stående på et ben med lidt bøjede knæ mens du tipper overkroppen fremad. Modsatte ben skal være strakt i forlængelse af overkroppen. Returner til udgangspositionen og gentag.

Vægt: 5 kg, Sæt: 3 , Gentagelser: 12

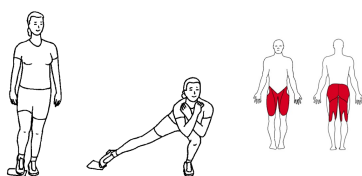


5. Sideværts gang m/elastik

Stå på gulvet med en hoftebreddes afstand mellem benene og en elastik rundt om anklerne. Gå sidelæns, gerne med fødderne roteret noget ind, og hold spændingen i elastikken hele tiden.

Husk at presse hælen ud til siden og pas på ikke at "rokke" for meget med overkroppen!

Sæt: 3-5 , Gentagelser: 30



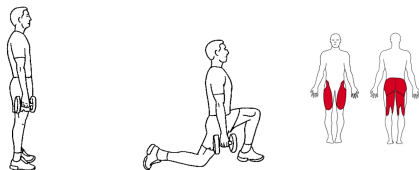
6. Glidende udfald til siden

Fokuser blikket på et punkt foran dig, træk maven ind, placer den ene fod på måtten og glid lige ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen.

Lav 5 til siden og 5 bagud

Sæt: 3 , Gentagelser: 10



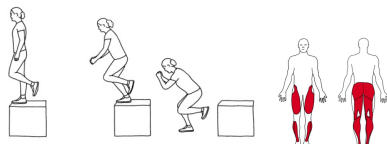


7. Udfald frem 3

Stå med samlede ben, en håndvægt i hver hånd og armene ned langs siden. Løft det ene ben og fald fremover. Når benet rammer gulvet bremses bevægelsen til kroppen er i en dyb position. Stød fra med benet og returnér til udgangspositionen.

1) uden vægt 2) med 5 kg 3) gående 4) gående med rotation

Sæt: 3 , Gentagelser: 15



8. Hop ned fra boks - etbenslanding

Stå på boksen på et ben. Tag afsæt og hop ned fra boksen. Land blødt på et ben. Gå op på boksen igen og gentag på det andet ben.



9. Hop ned fra boks - tobenslanding

Stå på boksen. Tag afsæt og hop ned fra boksen. Land blødt på to ben. Gå op igen og gentag.

