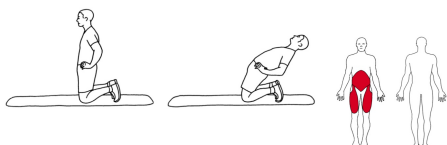




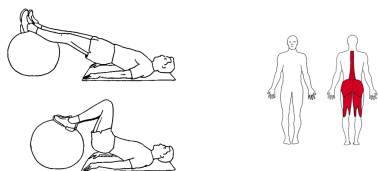
1. Nordic hamstrings curl 1

Stå oprejst på knæene og fæst fødderne under en ribbe. Sænk dig langsomt frem og ned mod gulvet, og tag imod med armene. Løft overkroppen tilbage til udgangsstillingen, ved at stramme hamstrings og evt. skubbe fra med armene. Hold ryggen strakt og undgå at bøje i hofterne under selve øvelsen.



2. Nordic quadriceps m/retur (på tå)

I en knæstående position med ryggen i neutralstilling og hænderne i siden. Sæt tæerne i underlaget. I en kontrolleret bevægelse læner du hele overkroppen bagover. Bevægelsen sker i knæleddet. Returner derefter tilbage til udgangsstillingen. Sørg for at ryggen og hofterne holdes strakte igennem hele øvelsen.



3. Liggende leg curl m/bold

Lig udstrakt med begge ben på bolden, bækkenet fri af underlaget og armene ned langs siden. Spænd i hasemuskulaturen og træk bolden op under dig. Rul roligt tilbage og gentag.



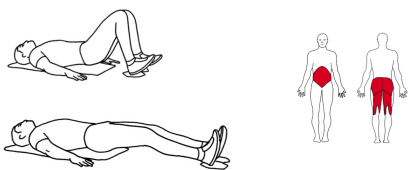
4. Siddende leg curl m/elastik

Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.



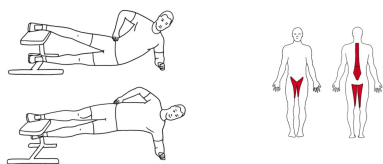
5. Vekslede Leg Curl m/slides

Lig på ryggen, hælene på sliderne og armene ned langs kroppen. Løft hoften og træk skiftevis hælene ind mod balderne.



6. Liggende leg curl m/slides

Lig på ryggen med bøjede ben, hælene på sliderne og armene ned langs kroppen. Løft hoften under spænding og slide så langt ud som muligt uden at røre gulvet. Træk derefter hælene ind mod balderne.



7. Modifieret Copenhagen adduktion - på bænk

Lig på siden med underarmen i gulvet og den øverste fod placeret ovenpå en bænk el. Den nederste fod ligger på gulvet. Løft dig op til plankeposition og før samtidig det nederste ben op imod benet på bænken. Sænk roligt hoften og resten af benet ned igen.

