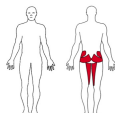


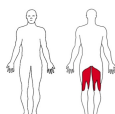
### 1. Childs pose

Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sek



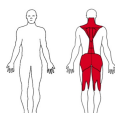
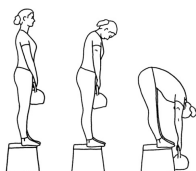
### 2. Dynamiske hofterotationer i siddende

Sid på en måtte med bøjede ben og fodsålerne i gulvet. Støt dig med armene i gulvet bagved ryggen. Bevæg knæene samlet ned imod en af siderne, så lang du kan komme, derefter tilbage mod modsatte side.



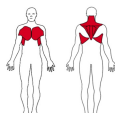
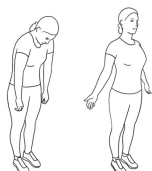
### 3. Dynamisk udstrækning af bagerste lårmuskel

Lig på ryggen med bøjede ben. Tag fat i undersiden af låret og træk knæet mod brystkassen. Stræk og bøj skiftvis i knæleddet for aktiv udstrækning af bagerste lårmuskel. Udstrækningen vil være størst når knæleddet strækkes ud.



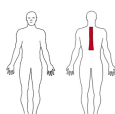
### 4. Jefferson curl på boks m/kettlebell

Stå oprejst på en boks og hold en kettlebell i begge hænder i hoftehøjde. Start bevægelsen ved at tække hagen ind, derefter bøjer du gradvis i nakken, brystet og lænden. Armene hænger langs siden. Sørg for at du opretholder en jævn og kontrolleret bevægelse. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen ved først at rette lænden, brystet og til sidst nakken.



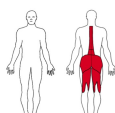
### 5. Stående stræk af bryst og ryg

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Krum dig sammen i ryggen og træk skuldrene fremad til du mærker et stræk imellem skulderbladene. Hold i 2-3 sekunder. Derefter åbner du op i brystet ved at trække skulderbladene sammen og føre armene bagud til du mærker et stræk på forsiden. Hold i 2-3 sekunder.



### 6. Brystrygsmobilitet i knæfirestående

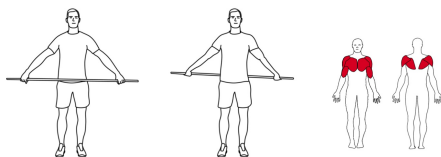
Stå på alle fire på en måtte, hænder og knæ i underlaget. Før den ene arm ind under modsatte arm, så der sker en rotationsbevægelse i ryggen. Derefter fører du armen tilbage og opad så der sker en rotationsbevægelse til modsatte side. Sænk ned igen og gentag.



### 7. Squat to stand

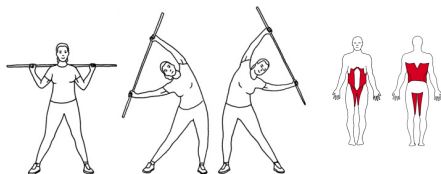
Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Bøj overkroppen frem, og sæt hænderne mod gulvet. Tag fat i tæerne, og træk kroppen ned, så du sidder på høg med armene på indersiden af knæene. Hold rundt om tæerne, og skub hofterne op mod taget. Sænk bagenden kontrolleret ned på høg, og gentag i en dynamisk bevægelse. Forsøg at holde ryggen så neutral som mulig i høg-position.





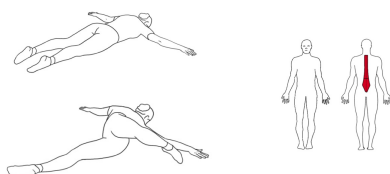
## 8. Shoulder dislocation

Hold en stang i hænderne med et bredt greb foran kroppen. Bevæg stangen i en cirkelbevægelse med strakte arme over hovedet og ned bag på ryggen og frem igen til udgangspositionen.



## 9. Aktiv sidebøj

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og stokken liggende på skuldrene. Stræk armene lige op over hovedet med skulderbladene let sammentrukne. Bøj det ene knæ og før tyngden over på det bøjede ben. Knæet skal holde sig på linje med tærne. Bøj overkroppen til modsatte side. Bevæg dig så langt ud over du kan og arbejd med at få stokken til at pege vinkelret imod underlaget.



## 10. Rotation af lænden på maven

Lig på maven med strakte ben og armene lige ud til siden. Løft det ene ben, roter kroppen over mod modsatte side og bevæg foden ned mod gulvet. Arme og bryst bliver i gulvet hele tiden. Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

