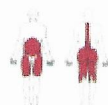
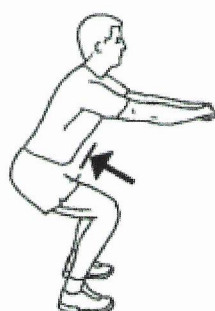
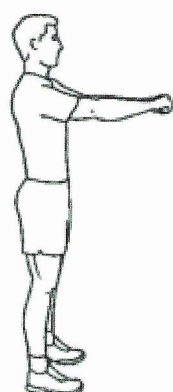




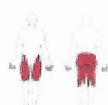
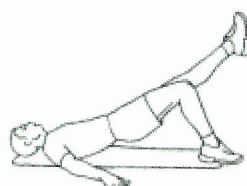
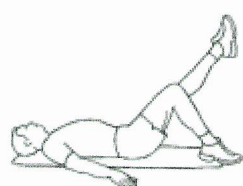
Helst uden smerter, cykel med omtanke



1. Knæbøjning stabilitet

Stå oprejst og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12



2. Liggende etbens bækkenløft m/strakt ben

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

LØFT MED BEGGE STRÆK DET ENE BEN, SÆNK LANGSOMT PÅ 1 BEN

Sæt: 3 , Gentagelser: 6



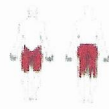
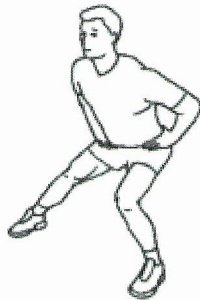
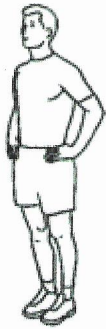
3. Et bens balance på måtte

Stå på et ben på en måtte med hænderne i siden. Hold balancen.

Sæt: , Gentagelser: , Varighed: 30 sek.



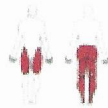
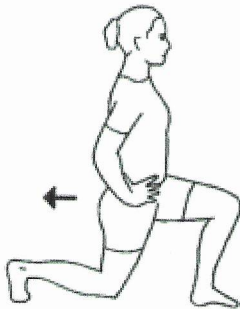
Vis video



4. Side lunge

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.

Sæt: 3 , Gentagelser: 6



5. Lunge bagover

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til startstillingen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 6



▶ Vis video