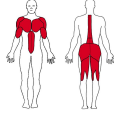
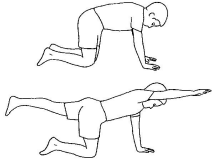


### Træningstips:

• Lav de 6 øvelser 2 -4 gange om ugen

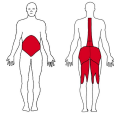
• Hvis en øvelse føles mærkelig eller gør ondt, så prøv at nedsætte belastningen - Ellers spring øvelsen over i en ugen og forsøg at genoptage denne igen herefter



### 1. Firefodsstående diagonalstræk

Stå på alle fire på en måtte. Hold ryggen lige under hele øvelsen. Stræk modsatte arm og ben samtidig. Gentag med modsatte side.

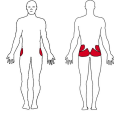
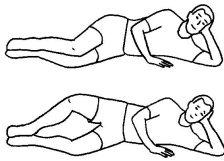
**Sæt: 2-3 , Reps: 10-16**



### 2. "Broen"

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". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

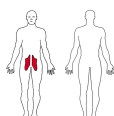
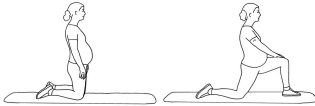
**Sæt: 2-3 , Reps: 10-16**



### 3. 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.

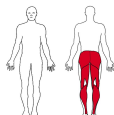
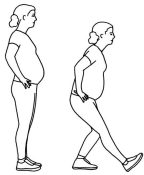
**Sæt: 2-3 , Reps: 10-16**



### 4. Udspænding af hoftébøjere

Knæl på en måtte. Hold knæet i en åben vinkel på dit forreste ben. Placer dine hænder på låret. Træk bækkenet ind under dig for at undgå at svaje i lænden. Pres din hofte fremad indtil du mærker et stræk på forsiden af hoften. Hold denne position. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Det er vigtigt at ryggen er ret gennem hele øvelsen.

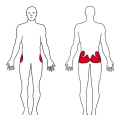
**Sæt: 2-3 , Varighed: 25 sek.**



### 5. Udspænding af baglår og læg

Stå med det ene knæ let bøjet og modsatte ben strakt. Støt dine hænder mod hoften mens du holder ryggen ret. Bøj langsomt i hoften og læn din overkrop fremad indtil du mærker et stræk bag på benet.

**Sæt: 2-3 , Varighed: 25 sek.**



### 6. Udspænding af sæde muskel

Sid på en bænk med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på modsatte knæ. Bøj overkroppen frem til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.

**Sæt: 2-3 , Varighed: 25 sek.**

