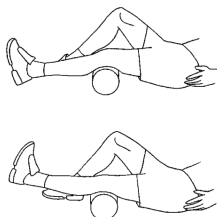


1. Liggende ankelstrekk

Ligg på ryggen med strake ben. Strekk og bøy i ankene. Sørg for at du strekker vristen helt ut, samt at du holder knærne strake, når du strekker i ankelleddet.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3-4



2. Knestrekk med pølle

Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under kneet. La knehasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden av låret, slik at foten løftes fra underlaget og kneet strekkes maksimalt. Senk langsomt ned igjen og gjenta øvelsen.

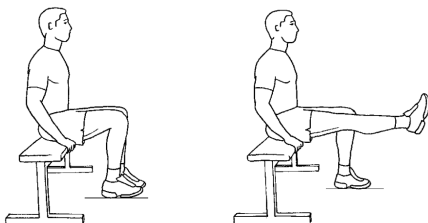
Repetisjoner: 10 , Sets: 3-4



3. Ryggliggende hæloptrekk

Ligg på ryggen med bena strake og armene ned langs siden. Bøy i kne og hoft og trekk hælen langs gulvet og opp mot sete.

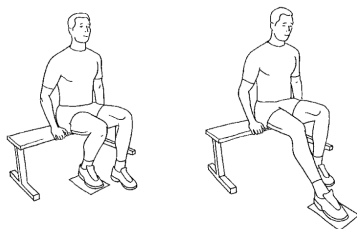
Repetisjoner: 10 , Sets: 3-4



4. Sittende knestrekk

Sitt ytterst på en stol eller en benk. Strekk og bøy i det ene kneet. Gjenta med det andre benet.

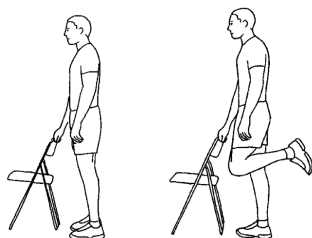
Repetisjoner: 10 , Sett: 3-4



5. Knestrekk m/håndkle

Sitt med et håndkle under den ene foten. Før foten fram og tilbake langs gulvet.

Repetisjoner: 10 , Sett: 3-4



6. Stående ettbens knebøy med støtte

Stå med støtte til en stol. Bøy kneet på det ene benet og før foten mot setet. Senk rolig ned igjen.

Repetisjoner: 10 , Sett: 3-4

