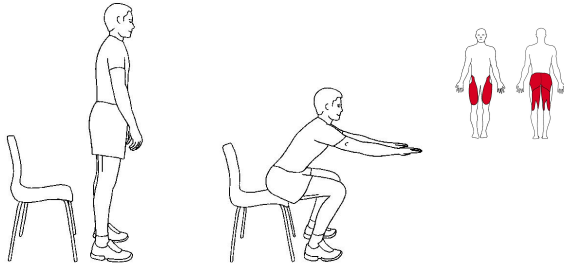


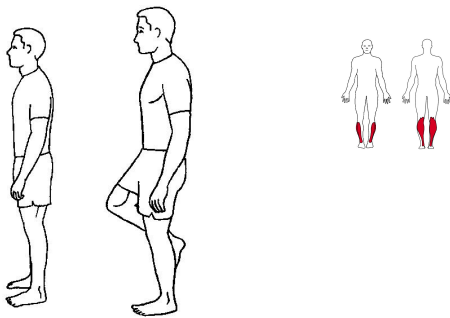
Svak forside



1. Knebøy m/stol

Plasser stolen bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Sett den ene foten frem. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til rumpa berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Ikke dumpe. Bytt hvilket bein som er fremme.

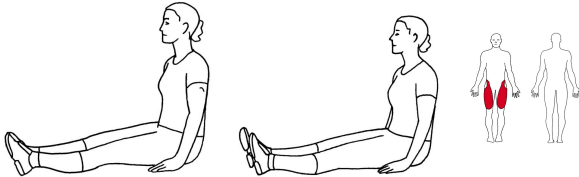
Sett: 3 , Reps: 10



2. Stå på ett ben

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg. Forsøk å stå slik til du blir trøtt i benet. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.

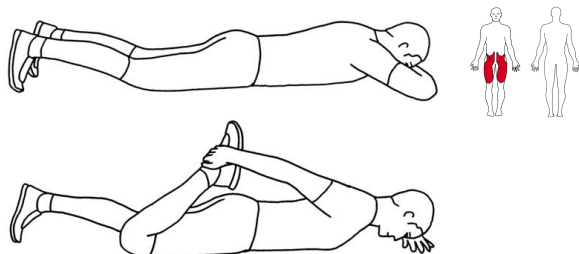
Sett: 2 , Repetisjoner: 5



3. Stramme lårmuskel sittende 1

Sitt med strake bein langs underlaget. Strekk ut i kneeleddet ved å stramme muskulaturen på fremsiden av låret. Hold noen sekunder og slipp rolig opp. Eventuelt vri foten ut til siden mens du gjør det.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

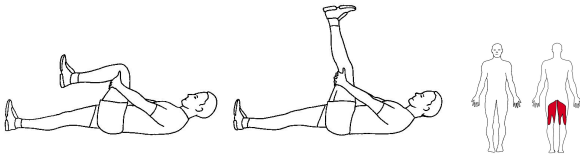


4. Mageliggende tøying av fremside lår og hofte

Ligg på magen, hold rundt den ene ankelen og trekk helen opp mot setet. Du skal kjenne at det tøyer på fremsiden av lår og hofte. Hold posisjonen. Hvis du ikke får tak i foten, bruk et tau/skerf.

Varighet: 30 sek, Repetisjoner: 3





5. Aktiv knestrek i rygliggende

Ligg på ryggen med det ene beinet strakt. Det andre beinet bøyer du opp og tar tak i knehasen. Strekk beinet opp mot taket slik at du kjenner en strekk på baksiden av lår og legg. Du kan gjerne feste et tau rundt foten for lettere å holde beinet oppe

Varighet : 30 sek, Repetisjoner: 3



6. Utfall fremover

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og gå framover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Overkroppen skal være rett. Trykk ifra og gå videre til et nytt steg.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10

