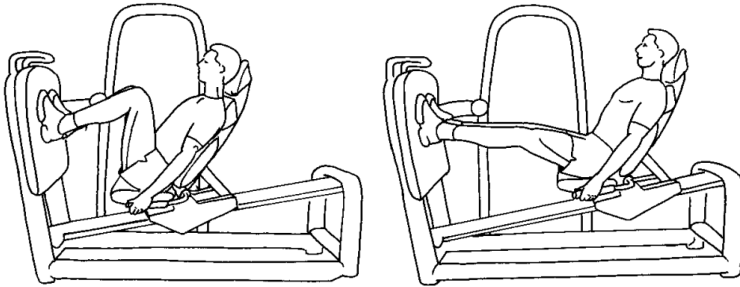
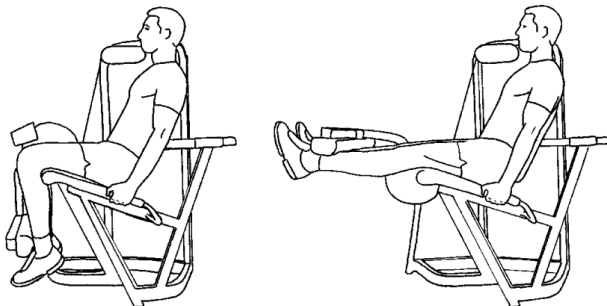
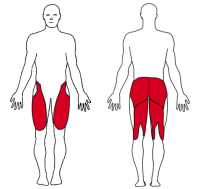


3x10 gentagelser pr øvelse 2-3 gange om ugen. Gradvis mere vægt over tid.



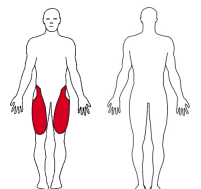
1. Skråsiddende benpres

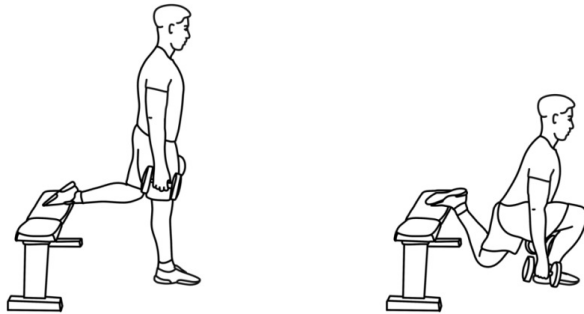
Placer benene på fodstøtten med en skulderbreddes afstand. Bøj ca. 90 grader i knæene. Spænd op i mave- og lænderegionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.



2. Cybex: Leg extension

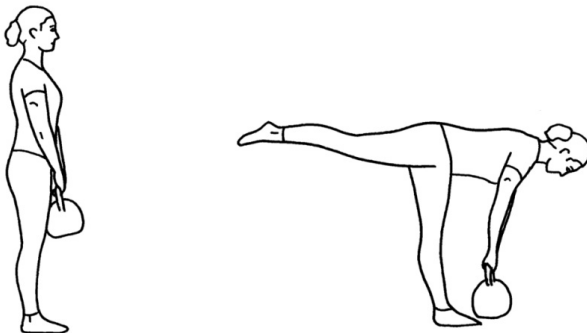
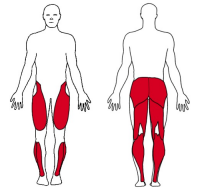
Sørg for at have god støtte i korsryggen. Pres anklerne mod ankelpuden og stræk benene maksimalt ud. Hold gerne slutstillingen et øjeblik og sænk roligt tilbage.





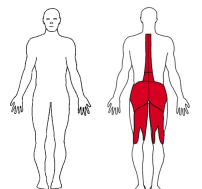
3. Bulgarian split squat på stol m/håndvægte

Stå med bagerste ben på en stol og en håndvægt i hver hånd. Sænk dig ned til du har ca. 90 grader i forreste knæ og før dig op til udgangspositionen igen. Knæ og tå skal pege ligefrem og ryggen holdes ret under hele øvelsen.



4. Etbens rumænsk dødløft m/kettlebell

Stå på et ben, hold en kettlebell i begge hænder foran hofte. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet. Løft det bagerste ben op samtidig med at du bøjer overkroppen fremover, hold ryggen ret. Benet bliver en forlængelse af overkroppen. Ret derefter overkroppen op igen samtidig med at du sænker benet tilbage til udgangspositionen.

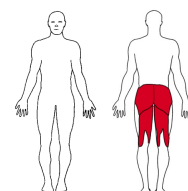




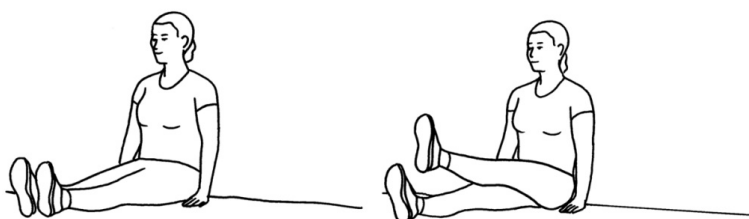
5. Liggende bækkenløft



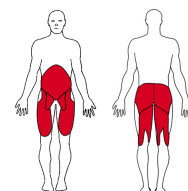
Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil derefter i 3-5 sek.



6. Siddende strakt benløft mod væg



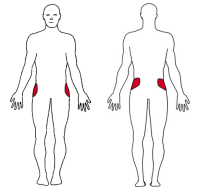
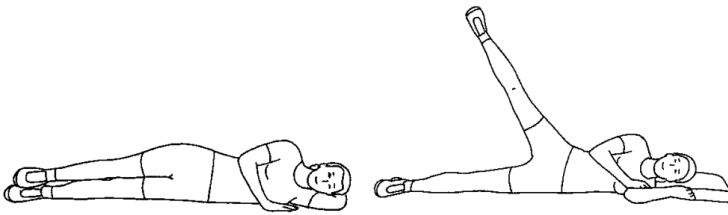
Læn dig mod en væg med ret ryg. Løft dit ben opad ved at bøje i hofte, mens du holder knæleddet helt strakt. Stop når dit ben er ca. 20cm over gulvet. Sænk igen og gentag.





7. Sideliggende abduktion hofte 2

Lig på siden på en måtte og læg den ene arm under hovedet. Løft det øverste ben lige op mod taget og sænk det roligt ned igen.



8. Rygbøj strakt

Lig med strakte ben og lad overkroppen hænge ned mod gulvet. Spænd i mave- og lænderegionen og løft overkroppen i en rolig bevægelse. Under bevægelsen er overkroppen strakt.

