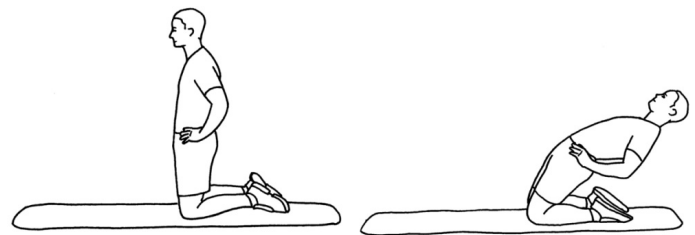
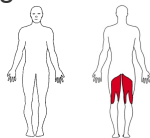


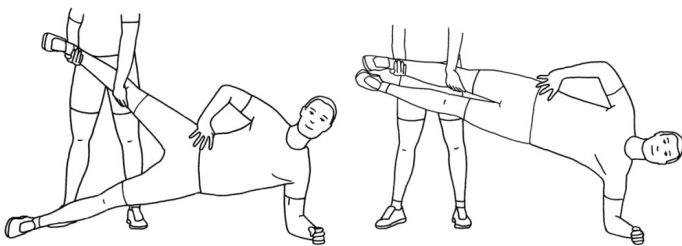
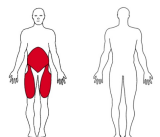
1. Nordic hamstrings

Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklerne. Sænk overkroppen fremover mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen og holder ryg og hofter strakte. Brems bevægelsen ned mod gulvet så tæt på gulvet som du kan, og når du ikke kan bremse længere tager du imod med armene og presser dig tilbage til startpositionen.



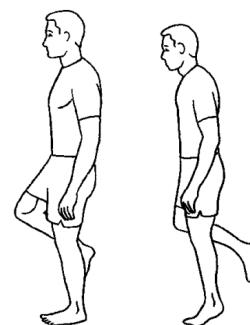
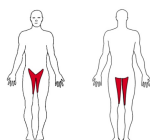
2. Nordic quadriceps m/retur

I en knæstående position med ryggen i neutralstilling og hænderne i siden. I en kontrolleret bevægelse læner du hele overkroppen bagover. Bevægelsen sker i knæledet. Returner derefter tilbage til udgangsstillingen. Sørg for at ryggen og hofterne holdes strakte igennem hele øvelsen.



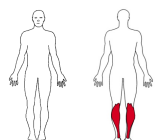
3. Copenhagen Adduction (lang)

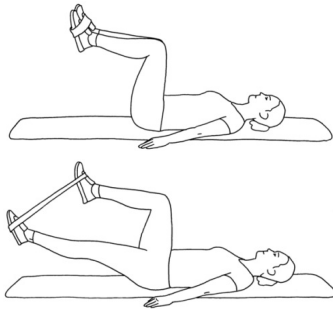
Placer dig liggende på siden. Brug underarmen som støtte. Din partner er placeret bag dig, og holder fast om anklen på dit øverste ben. Dine ben er nu spredte. Løft din krop og nederste ben op fra jorden og flyt det nederste ben mod det øverste, så du former en lige linje gennem kroppen. Vend tilbage til udgangsstillingen. Øvelsen skal gennemføres langsomt og kontrolleret



4. Etbens tåhæv

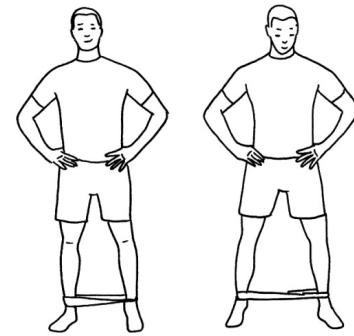
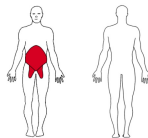
Stå på et ben. Løft hælen og pres op til tåstående. Hold blikket fremad og undgå at kikke ned mens du udfører øvelsen. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du lukker øjnene.





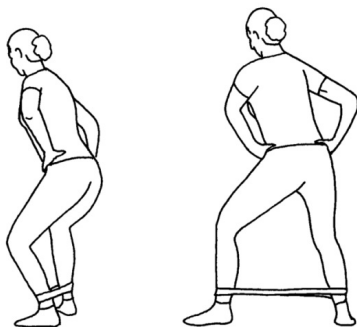
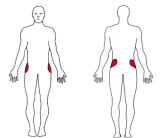
5. Psoas march med lille elastik

Lig på ryggen på en måtte. Placer en lille elastik rundt om dine fødder. Hold dine knæ og hofter i 90 grader i startpositionen. Stræk skiftevis et ben ned mod gulvet mens du sigter efter at holde 90 grader i hoften på modsatte side. Vend langsomt tilbage og gentag på modsatte side. Brug dine mavemuskler for at holde lænden i gulvet gennem hele øvelsen.



6. Sideværts gang m/miniband

Stå på gulvet med en hoftebreddes afstand mellem benene og en elastik rundt om anklerne. Gå sidelæns, gerne med fødderne roteret noget ind, og hold spændingen i elastikken hele tiden.



7. Monsterwalk baglæns med elastik

Stå med skulderbredde mellem fødderne og en elastik rundt om anklerne. Sørg for at have passende stræk på elastikken. Stå med let bøjede knæ og hofter og hav hænderne placeret på hofterne. Gå baglæns mens du bevarer strækket på elastikken.

