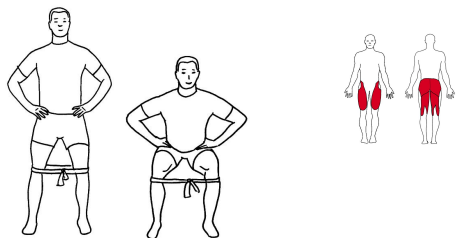


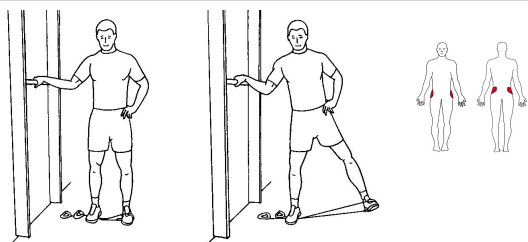
Forslag til øvelser man kan lave for knæ og hofte, hvis man har en elastik der hjemme.



1. Squat m/miniband

Stå med en hoftebreddes afstand mellem benene og en elastik rundt om begge knæ. Bøj dig ned, til du har ca 90 grader i hofte og knæ. Knæ og tæer peger lige frem. Hav spænding i elastiken hele tiden, så du undgår at knæene falder ind mod midten. Skub dig roligt op til udgangsstillingen igen.

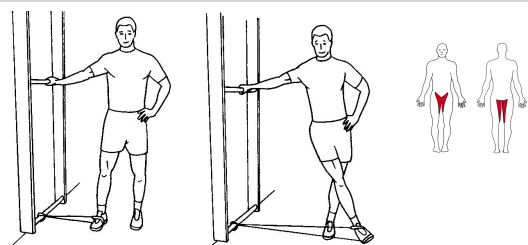
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



2. Stående bentræk udad m/elastik

Stå med midten af elastikken rundt om den ene ankel og begge håndtag fastgjorte under den anden fod. Før det aktive ben ud til siden og op. Hold kroppen fikseret under øvelsen. Byt ben.

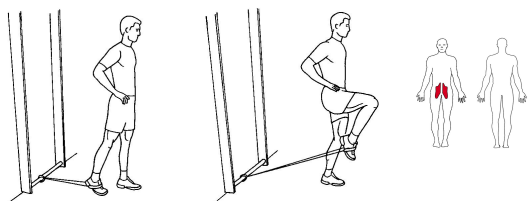
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



3. Stående bentræk indad m/elastik

Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med siden til ribben og støt dig til denne med den ene hånd. I udgangspositionen er benet ført let ind mod ribben, hvorfra det trækkes ind foran og forbi standbenet. Byt ben.

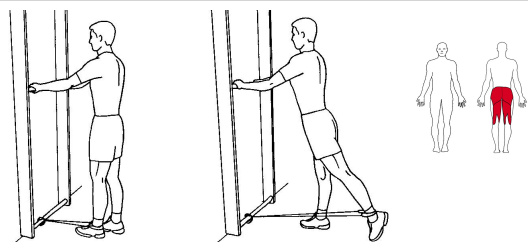
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



4. Stående knæløft m/elastik

Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med ryggen til ribben og hænderne i siden. I udgangspositionen er benet strukket lidt bagud, hvorfra det trækkes frem og op. Både hofte og knæ er bøjede i slutstillingen. Byt ben.

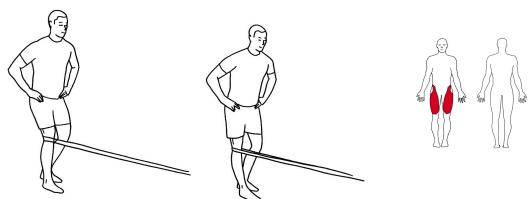
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



5. Stående benløft bagud m/elastik

Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklen på det aktive ben. Stå med front til ribben og støt dig til denne med hænderne. I udgangspositionen er benet let foran standbenet. Træk benet bagud og stræk helt i hoften. Byt ben.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15

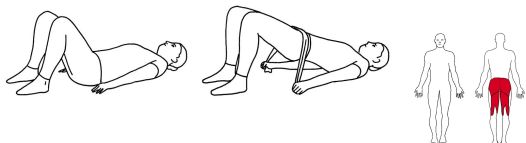


6. Knæstræk m/elastik

Stå på gulvet med en elastik rundt om det ene knæ og let bøjede knæ. Stræk så kontrolleret ud i knæet, undgå overstræk. Slip presset roligt og bøj let i knæet igen.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-20

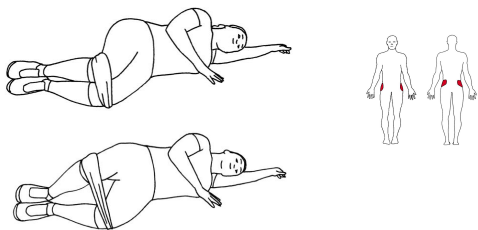




7. Glute bridge m/elastik

Lig på ryggen med bøjede knæ. Placér en elastik over hoftekammen og hold denne stramt med begge hænder. Knib ballerne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Markér slutpositionen og vend tilbage til udgangspositionen før du gentager.

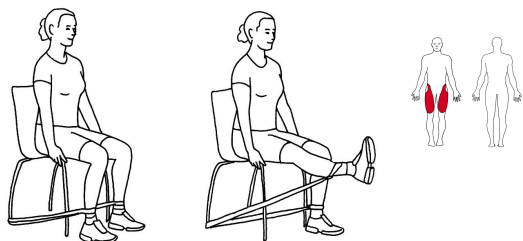
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



8. Sideliggende musling m/ elastik

Lig på siden på en måtte med den nederste arm strakt over hovedet. Bøj benene og placer en elastik rundt om knæene. Mens det nederste ben holdes i ro, løftes det øverste ben op mod loftet mod elastikkens modstand uden at rotere i bækkenet.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



9. Siddende knæstræk m/elastik 2

Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben, tag fat i stolesædet for støtte. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



10. Siddende lårcurl m/ elastik

Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen og tag fat i sædet for støtte. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15

