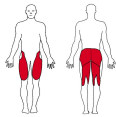
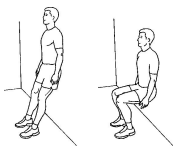


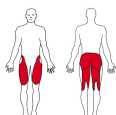
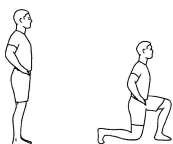
utføres 3 ganger ukentlig



### 1. Knebøy mot en vegg

Stå med ryggen mot veggen og plasser benene et stykke ifra den. Gå ned i sittestilling og hold denne posisjonen. Du skal holde posisjonen til du merker at du begynner å stivne i lårene. Hvil tilsvarende.

**Reps: 10 , Sets: 3**

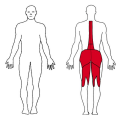


### 2. Utfall fremover

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.

Knek kontroll og nøytral rygg er viktig gjennom hele bevegelsen.

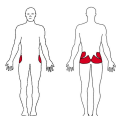
**Reps: 10 , Sets: 3**



### 3. Liggende bekkenløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

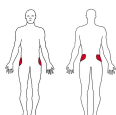
**Reps: 10 , Sets: 3**



### 4. Sideliggende hofterotasjon med samlede føtter 1

Ligg på siden og støtt hodet mot den ene hånden. Trekk benene litt imot deg slik at du har bøy i både knær og hofter. Løft det øverste kneet og roter benet utover, mens du holder føttene samlet. Gjenta mot motsatt side.

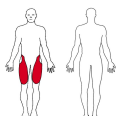
**Reps: 10 , Sets: 3**



### 5. Sideliggende ettbensløft 3 (Hölmich øvelse)

Ligg på siden med det underste benet bøyd fram i hofte og kne. Løft det øverste benet rolig opp med hælen som øverste punkt på foten. Før benet kontrollert ned igjen og hold igjen mot tyngdekraften. Pass på så ikke hoftene faller bakover under bevegelsen.

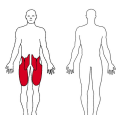
**Reps: 15 , Sets: 3**



### 6. Sittende knestrek 1

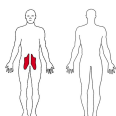
Sitt med en pute under det ene kneet. Stram opp i musklaturen på lårets forside og strekk i kneet. Senk langsomt tilbake og gjenta.

**Reps: 15 , Sets: 3**



### 7. Sittende benløft

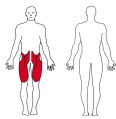
Sitt på en matte og støtt deg mot en vegg eller lignende. Stram fremsiden av låret, utadroter i hoften og løfter hælen opp fra bakken. Forsøk å strekke kneet helt ut. Hold kneet strakt mens du løfter kneet hurtig flere ganger etter hverandre.



### 8. Hoftebøyer 1

Plasser det ene kneet i gulvet og stå med oppreist overkropp. Støtt deg mot låret og press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av hoften. Hold 30 sek. og gjenta øvelsen med det andre benet.





### 9. Framside lår og hofte 1

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 30 sek. og bytt ben.

