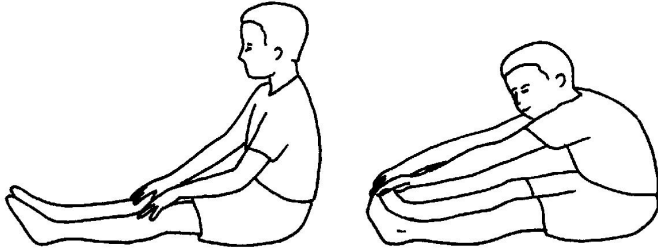




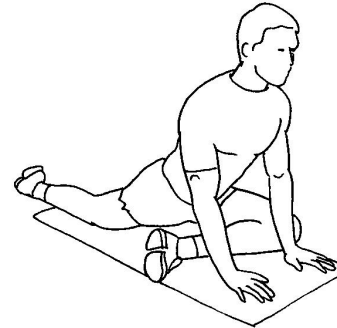
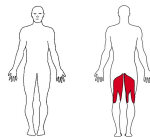
Inspiration til passive udstrækning. Ses hver enkelt øvelses fokus.

Hav ekstra fokus på det område hvor du måske tidligere har været skadet.



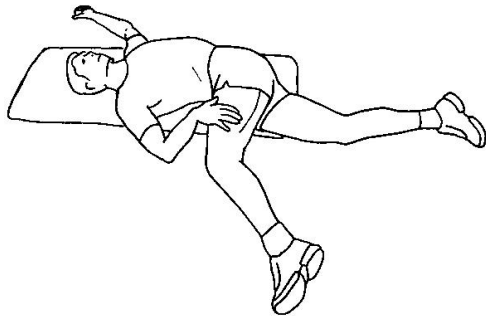
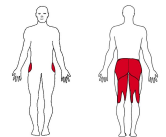
1. Udstrækning af lårets bagside

Sid på gulvet med strakte ben. Forsøg at læne kroppen forover og rør ved tæerne.



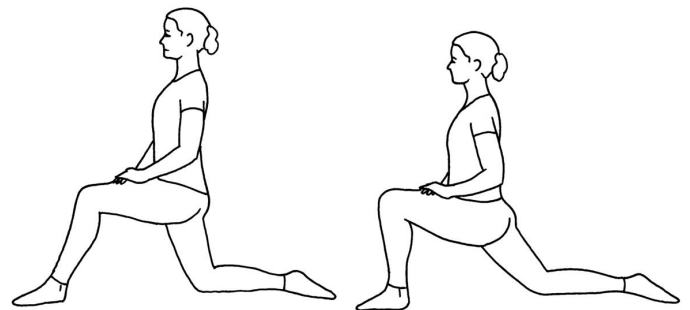
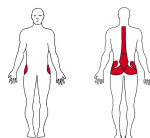
2. Sæde 3

Begynd med at sprede benene, således at det bagerste ben er strakt mens det forreste er bøjet og placeret under kroppen. Læg tyngden fremover, mens du støtter på armene. Når der mærkes stræk i sædemuskulaturen holdes stillingen i 30 sek. Byt ben.



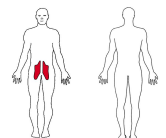
3. Yderside hofte 1

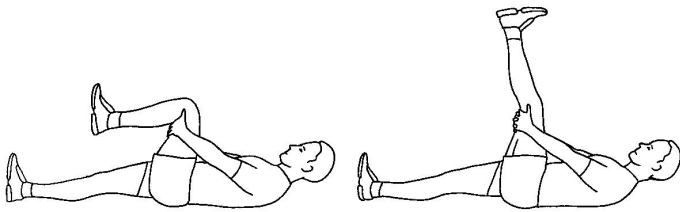
Lig på ryggen, løft det ene ben og placer det over til modsatte side. Løft armen, på samme side som det løftede ben, op over hovedet til det strækker på ydersiden af overkroppen og nederts i ryggen. Hold 15-20 sek. gentag til den anden side.



4. Hoftebøjer 2

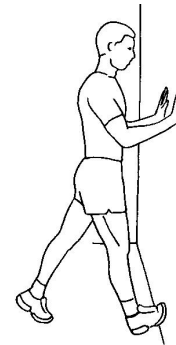
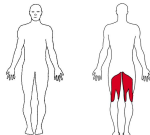
Sid i frierstilling på en måtte med en åben knævinkel i det forreste ben. Placer hænderne i hoftehøjde og bøj yderligere i det forreste ben. Hold positionen og mærk at det strækker på forsiden af låret på modsatte side. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag. Det er vigtigt at ryggen holdes ret under udførelsen.





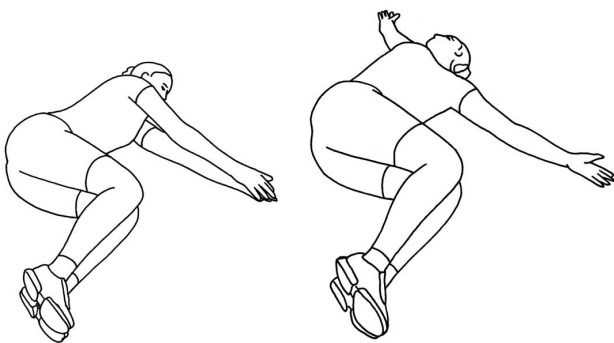
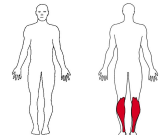
5. The Extender

Lig på ryggen med det ene ben strakt. Det andet ben bøjer du 90 grader og tager fat i knæhaserne. Stræk benet op mod taget så at du føler at det strækker på bagsiden af låret og læggen.



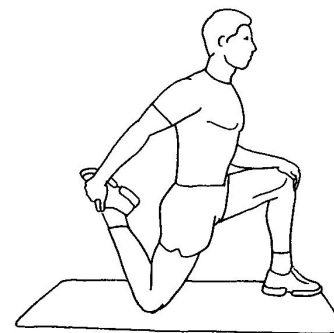
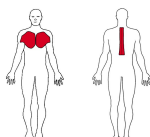
6. Læg 3

Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 30 sek. og byt ben.



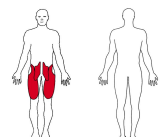
7. Rotation liggende på siden

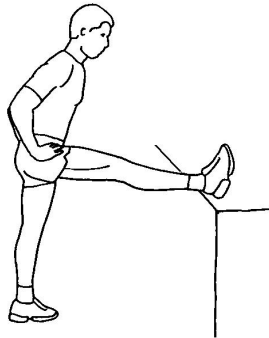
Lig på siden med samlede ben og roter overkroppen med en god holdning i ryggen. Vend tilbage og gentag.



8. Forside lår og hofte 2

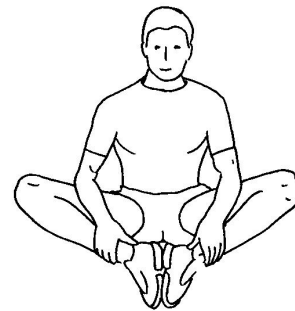
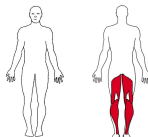
Placer det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Hold omkring anklen og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af hofte og lår. Hold 30 sek. og gentag øvelsen med det andet ben.





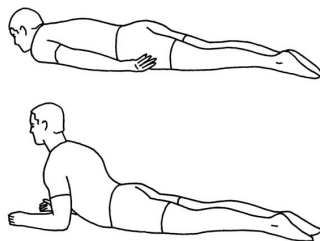
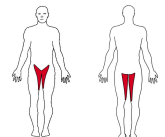
9. Bagside lår og læg 2

Stå med hænderne i siden og placer den ene fod på en bænk eller lignende. Hold benet strakt og ryggen ret. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af låret. Undgå at krumme ryggen. Hold 30 sek. og byt ben.



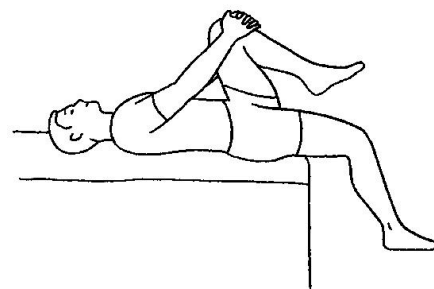
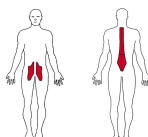
10. Inderside lår 1

Sid på gulvet, placer fodsålerne mod hinanden og træk fødderne ind til dig. Lad knæene falde ud til siden til der mærkes et stræk på indersiderne af lårerne. Brug eventuelt albuerne til at presse knæene fra hinanden og hold 30 sek.



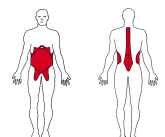
11. Hoftebøjer 8

Lig på maven med strakte ben og armene langs siden. Sæt underarmene i underlaget og placer albuerne lige under skuldrene. Skub overkroppen op fra gulvet mens bækkenet bliver i underlaget og du mærker et stræk på forsiden af hofterne.



12. Udspænding af hoftebøjer 1

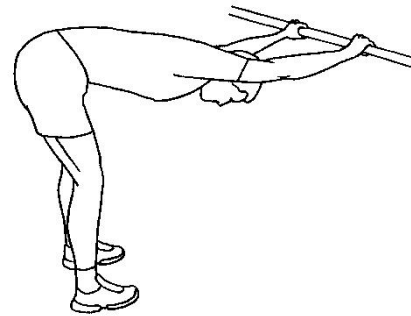
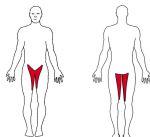
Lig på ryggen med naturligt svaj i lænden. Aktivér muskelkorsettet. Grib med begge hænder omkring det ene bens knæ. Det modsatte ben presses mod gulvet. Stop hvis du mærker at lænden bevæger sig eller at der kommer smerte. Mærk at det strækker på forsiden af hoften. Hold ca 30 sek





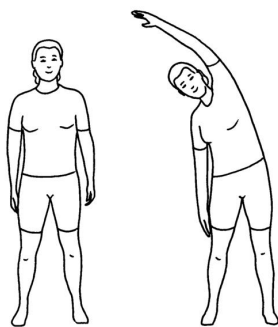
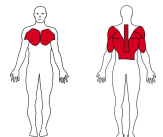
13. Inderside lår 2

Stå med spredte ben og læg tyngden over på det ene ben. Bøj i knæet og læn kroppen ud til der mærkes et stræk på indersiden af det modsatte lår. Hold 30 sek. og byt ben.



14. Bryst og ryg 1

Stå foroverbøjet med hænderne på en ribbe eller lignende. Hold armene strakte og lad kroppen hænge tungt ned mod gulvet, således at der mærkes et stræk på forsiden af skulderen, i brystet og nedover ryggen. Hold 30 sek.



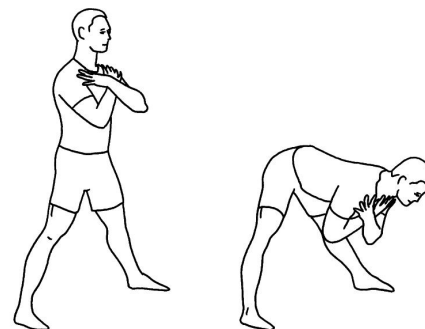
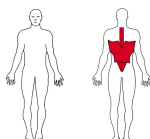
15. Udspænding af sider og skuldre

Indånding - løft den ene let bøjede arm op over hovedet

Udånding – sidebøjning lige til siden. Behold lige meget vægt på begge ben. Underkroppen bevarer udgangsstillingen og bevægelsen sker fra hoftekammen og op.

Indånding – stræk øverste arm yderligere mod det modsatte lofts hjørne.

Udånding tilbage til udgangsstillingen.



16. Stående "pancake"

Stå med stor afstand mellem fødderne. Hold hænderne krydset på brystkassen. Skub hofterne bagud, og bøj overkroppen fremad med en neutral ryg. Stop, når du ikke længere kan holde ryggen neutral. Skub hofterne fremad, og løft overkroppen op til udgangsposition. Husk at holde knæene strakte gennem bevægelsen.

