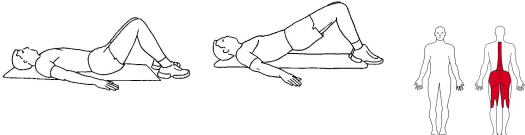


Fase 1- Knæbøjning

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

Reps: 10 , hyppighed: 1 gang dagligt



Fase 1- 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 tilsvarende.

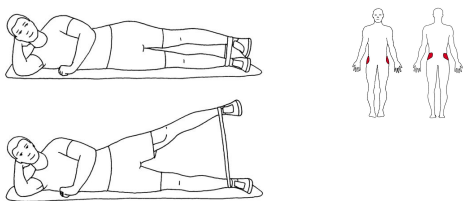
Reps: 10 , hyppighed: 1 gang dagligt



Fase 1- Udadføring af knæ m/ elastik

Lig på ryggen og placer en elastik rundt om knæene. Skub knæene væk fra hinanden mod elastikkens modstand samtidig med at lænden presses ned mod måtten. Hold stillingen i ca. 10 sek. Hold igen på vej tilbage.

Reps: 1-5 , hyppighed: 1 gange dagligt



Fase 1- udadføring af ben med elastik

Lig på siden med strakte ben. Brug den ene arm som hovedstøtte mens den anden støtter mod gulvet efter behov. Placer en elastik rundt om dine ankler. Undlad at bøje i hoften mens du løfter dit trænings ben. hold stillingen i 3-5 sek. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen.

Øvelsen kan også laves i stående. Evt. uden elastik hvis smerterne er tiltagende.

Reps: 10 , hyppighed: 1 gang dagligt

