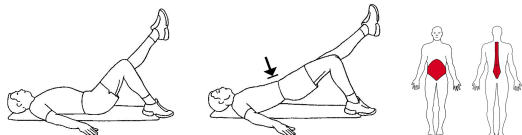


Fase 3- knæbøj

Stå på et ben med armene strakte frem foran kroppen. Det passive ben kan eventuelt sættes bag det aktive og kun støtte. Bøj ned i knæet og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Hold bækkenet lige, så du ikke hænger i hoften

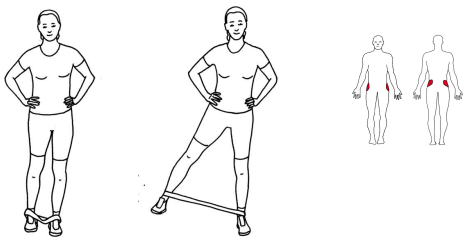
Reps: 10 , Sæt: 2 , hyppighed : 2-3 gange om ugen



Fase 3- bækkenløft på 1 ben

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Stræk det ene ben og løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Hold bækkenet lige, så du ikke hænger i hoften. Udføres i roligt tempo.

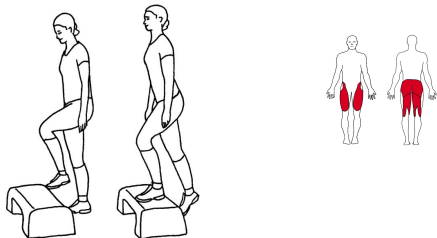
Reps: 10 , Sæt: 2 , hyppighed: 2-3 gange om ugen



Fase 3- udadføring af hofte m/elastik

Fastgør elastikken rundt om anklerne. Før det ene ben ud til siden med tæerne pegende fremad. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag. Hold overkroppen i ro og bækkenet lige under udførelsen.

Reps: 10 , Sæt: 2 , hyppighed: 2-3 gange om ugen



Fase 3- Gå op på trin

Stå foran kassen/trappen. Gå op med det aktive ben. Stræk hoften og knæet samtidigt. Hold knæet, så det peger lige frem når du går op og ned.

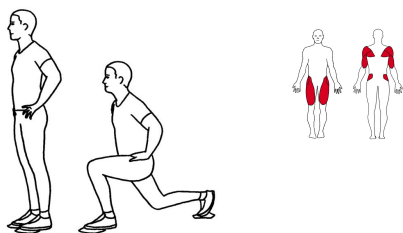
Reps: 10 , Sæt: 2 , hyppighed: 2-3 gange om ugen



Fase 3- Udfald fremover

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft træningsbenet og tag et langt skridt.. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret og knæet skal pege lige frem. Tryk fra og videre til et nyt skridt.Tag evt. en håndvægt med.

Reps: 10 , Sæt: 2 , hyppighed: 2-3 gange om ugen



Fase 3- glidende udfald

Stående, forfoden på en klud. Slide bagud i en lunge. Hold overkroppen oprejst og bækkenet lige. Bøj bagerste ben til gulvet næsten røres. Press ned på kluden og vend tilbage til udgangs positionen. Du kan evt. køre bageste ben i forskellige vinkler ud fra kroppen

Reps: 10 , Sæt: 2 , hyppighed: 2-3 gange om ugen

