

## Hjemmetræningsprogram

Navn \_\_\_\_\_

OBS \_\_\_\_\_

Øvelser	Gentagelser og udførelse
<b>1. Abduktion med elastik</b>	Stå med elastik omkring begge ankler. Benet føres strakt lige ud til siden. Foden skal holdes vandret, så snuden ikke drejer ud af. Gentag med modsatte ben.  Gentag: _____
<b>2. Hofte ekstension med elastik</b>	Stå med elastikken omkring begge ankler. Benet føres strakt bagud. Overkroppen holdes ret under bevægelsen. Gentage med modsatte ben.  Gentag: _____
<b>3. Hofte fleksion med udadrotation</b>	Stå med elastik omkring begge ankler. Før benet fremad samtidig med at du drejer foden ud af. Mærk at du spænder VMO. Gentag med modsatte ben.  Gentag: _____
<b>4. Hofte fleksion</b>	Stå med elastik omkring begge ankler. Før benet så knæet løftes op mod loftet. Gentag med modsatte ben.  Gentag: _____
<b>5. Squat op af væg</b>	Stå med hoftebreddes afstand mellem knæ og fødder og læn ryggen op af væggen. Glid langsomt og kontrolleret ned af væggen og op igen. Knæene skal pege lige ud over tæerne.  Gentag: _____
<b>6. Bækkenløft med elastik</b>	Lig på ryggen med hoftebreddes afstand mellem knæ og fødder og placer elastikken over knæene. Holde denne stillingen under hele øvelsen. Læg armene ned lang siden. Spænd i balderne og løft bagdelen op fra gulvet . Sænk langsomt og kontrolleret ned igen.  Gentag: _____

Hvis andet ikke er aftalt udføres hver øvelse 3 X10 med begge ben.