

styrkeøvelser

- 1 A - Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Bøj godt i benene og før armene op til vandret foran dig. Hold ryggen rank under øvelsen. Bliv stående en tid indtil du mærker varme og sitren i benene.
 B - Som øvelse A. Men nu bøjes og strækkes benene kontinuerligt. Hold ryggen rank under øvelsen.



- 2 Stående stilling. Tag et langt skridt frem. Stræk bagerste ben og før kroppen fremad indtil underben og lår er i 90 graders vinkel.

- 3 Lig på siden. Hovedet hviler på den underste arm. Løft det øverste ben op og ned. Hælen skal pege mod loftet.



- 4 Lig på siden. Hovedet hviler på den underste arm. Bøj det øverste ben op foran kroppen og løft det underste ben op og ned.



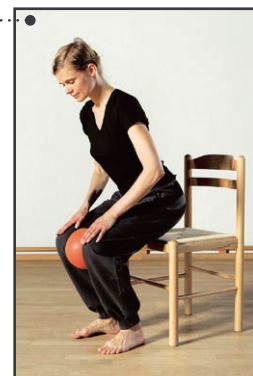
- 5 Stående stilling. Før lårene op til vandret skiftevis. Sæt gradvis tempoet op. Placer hænderne i hoftehøjde og løft knæene så højt at de rammer hænderne.



- 6 A - Liggende stilling. Placer fødderne i gulvet. Løft bækkenet op, så ryggen er lige. Træk skiftevis det ene og det andet ben i retning mod bagdelen. Foden skal let kunne glide hen over gulvet. Tak evt. en tyk sok på.
 B - Liggende stilling. Placer bolden under læggene. Træk bolden mod bagdelen og væk igen.



- 7 Sid på en lav stol med en bold imellem knæene. Pres sammen om bolden. Knæene skal mindst have en vinkel på ca. 90 grader. Rejs dig op og sæt dig langsomt ned igen.



stabiliserende øvelser

- 1 Stå på ét ben med krummet fod og knæet let bøjet.
Skriv alfabetet i luften med modsatte fod.



- 2 Stå på ét ben.
Krum foden (gør foden kort).
Bøj og stræk i knæet.

- 3 Stil dig på et balancebræt på et ben.
Krum foden og bøj lidt i knæet.
Sværere: Spil bold opad væg under øvelsen.



- 4 Stående på balancebræt med begge fødder.....
Knæene er let bøjede og du skal krumme fødderne.
(gør foden kort).
Vip fra side til side, vip frem og tilbage og kørl i cirkler i begge retninger.
Kanten af brættet skal ikke røre gulvet.
Sværere: Spil bold opad væg under øvelsen.



strækøvelser

- 1 Stående stilling. Bøj det ene ben og tag fat ved foden. Pres foden mod ballen, så låret strækkes. Forøg udspændingen ved at føre låret længere tilbage. Knæene skal være samlede under øvelsen og hoften presses fremad. Undgå at svaje i ryggen.



- 2 Liggende stilling. Lig på siden med hovedet på den
underste strakte arm. Bøj det øverste ben. Tag fat om foden og pres låret bagud.



- 3 Stående stilling. Tag et stort skridt frem på det ene ben. Lad det bagerste ben glide bagud indtil du mærker strækket i lår og hofte. Forreste lår skal danne en 90 graders vinkel med underbenet. Hold ryggen rank.

- 4 Stående stilling. Bøj det ene ben og hold al vægten på det bøjede ben. Placer den anden hæl i gulvet lidt fremfor dig. Stræk benet helt ud og pres tæerne op imod dig selv. Læg kroppen lidt fremover og hold ryggen rank.



- 5 Stå på gulvet med fødderne pegende lige frem.
Bøj det ene ben og læg vægten udover benet.
Stræk det andet ben indtil du mærker udspændingen på inderlåret.

