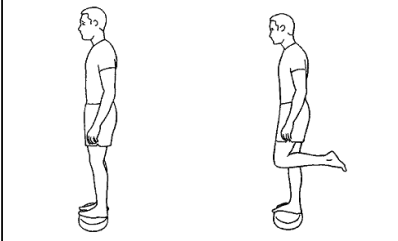
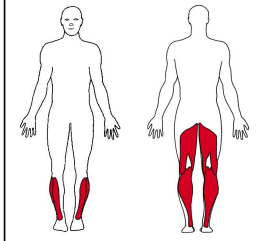
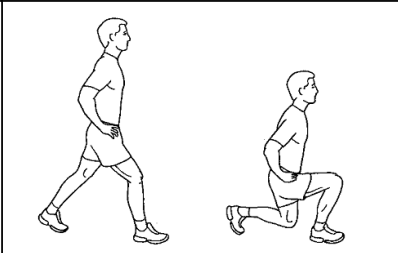
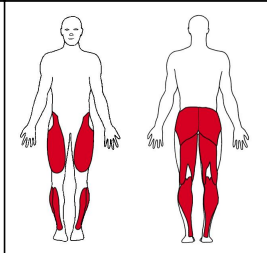
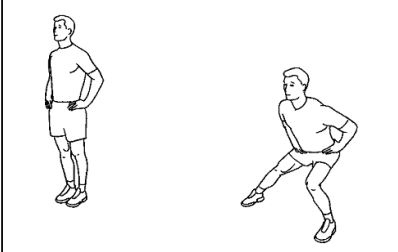
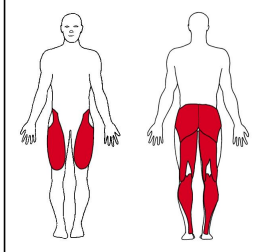
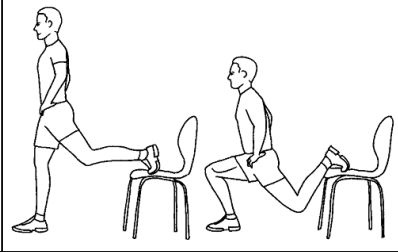
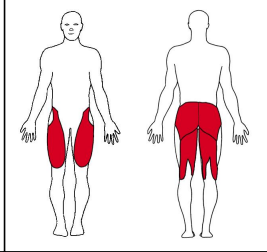
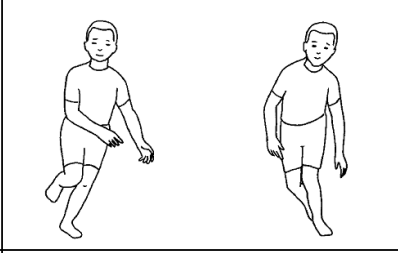
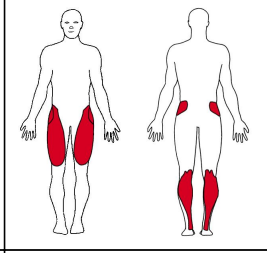
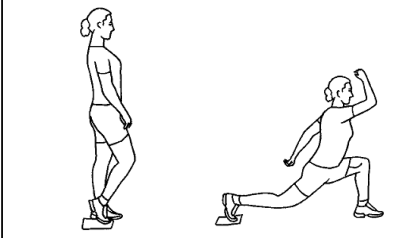
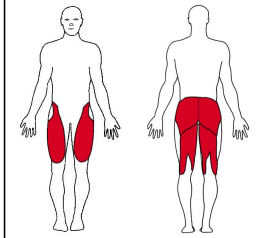


Koordination og styrke ankel, knæ og hofte

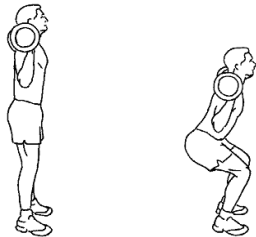
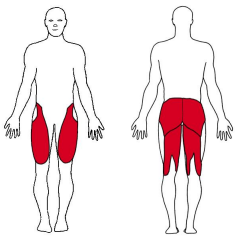
Hver øvelse udføres uden smerter og provokation med op til 15 gentagelser (x3)

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Balancepude: etbens balance m/knæbøj				Stå på balancepuden og hold balancen. Løft det ene ben og bøj knæet, mens du holder balancen på det andet ben, så længe du kan. Gentag øvelsen med det andet ben.
2 Split 1			2 sæt x 10 rep	Stå med hænderne i siden og det aktive ben et godt stykke foran det andet. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Overkroppen holdes oprejst og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.
3 Udfald til siden 1			2 sæt x 10 rep	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.
4 Udfald med bagerste fod på en stol			2 sæt x 10 rep	Stå på et ben med knæ og tæer pegende lige frem. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.
5 Hinkning sidelæns			2 sæt x 10 rep	Stå på venstre fod. Tag et hink til venstre og et hink til højre side. Gentag. Skift fod.
6 Glidende udfald bagover med balance			2 sæt x 10 rep	Fokuser blikket på et punkt foran dig. Træk maven ind, placer den ene fod på måtten og glid bagover. Sænk bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen og få balancen.



Koordination og styrke ankel, knæ og hofte

Hver øvelse udføres uden smerter og provokation med op til 15 gentagelser (x3)

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 Knæbøj 2				Stå med stangen hvilende på skuldrene og let udadrejede fødder. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og blikket fremad under hele bevægelsen.

