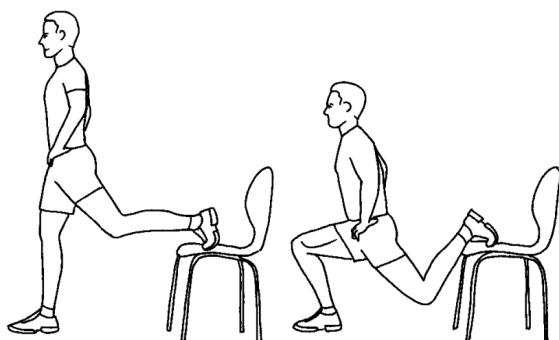


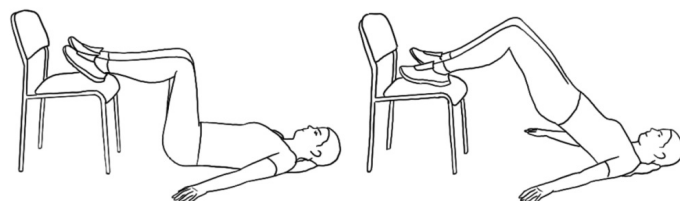
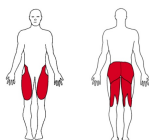
Program laves 3-4 x pr uge



### 1. Bulgarian split squat m/fod på stol - evt med vægt i hånden

Stå på et ben med knæ og tær pegende lige frem. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Fuld vægt på forreste ben. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.

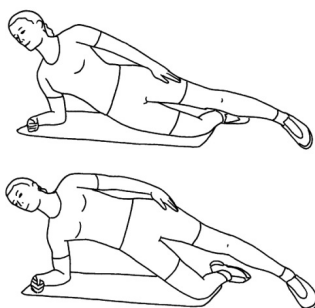
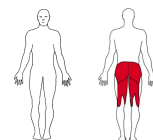
Hold lille pause i bunden bevægelsen inden i presser op igen  
**Sæt: 3-4 , Gentagelser: 8 på hvert ben**



### 2. Bækkenløft med benene højt - evt på 1 ben og/eller med vægt på hofter

Lig på ryggen med benene på en stol el.lign. Hav armene ud til siden langs gulvet for stabilitet. Pres hælen ned i stolen og ind mod ballerne. Pres hoften så højt op du kan.

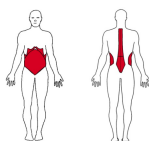
**Sæt: 3-4 , Gentagelser: 10-12**



### 3. Sideplanke på knæ m/benløft - evt elastik omkring knæ

Lig på siden med det nederste ben bøjet og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hæv bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Pres hofterne fremad, så i spænder i nederste balle Løft derefter øverste ben op mod taget, sænk roligt ned og sænk til slut bækkenet ned på måtten igen.

**Sæt: 3-4 , Gentagelser: 8**



### 4. Statisk skiposition med vægtforskydning

- Hold ryggen lige
- Gå ned til ca 90 gr i knæene og bliv der
- Forskyd langsomt fra højre til venstre ben

**Sæt: 3-4 , Gentagelser: 30-120 sek**

