

1. Siddende knæstræk m/elastik 2

Fastgør elastikken i modsatte ben via bagerste stoleben eller omkring ben på spisebord. Med elastikken fastgjort rundt om anklen strækkes knæet ud i fuld stræk. Før langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

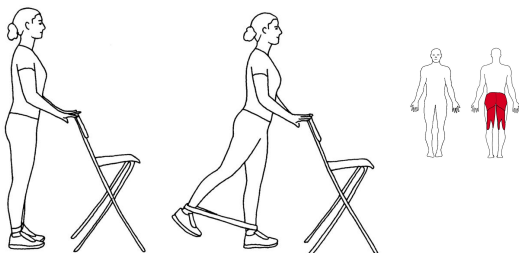
Sæt: 3 , Reps: 10



2. Siddende lårcurl m/ elastik

Fastgør elastikken over ankelhøjde og sid med ansigtet vendt mod det sted hvor elastikken er fastgjort fx omkring spisebordsben. Sørg for at du har god støtte i lænderyggen. Med elastikken rundt om hælen føres benet bagud og ind under stolen. Før langsomt benet tilbage til udgangsstillingen og gentag.

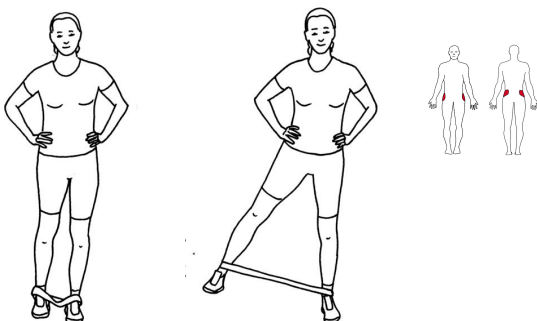
Sæt: 3 , Reps: 10



3. Stående hofteekstension med elastik og støtte

Stående med dine hænder placeret på ryglænet af en stol. Placer en elastik rundt om dine ankler. Stå med ret ryg mens du bevæger benet lige bagud. Kom så langt bagud som muligt, uden at svaje i ryggen.

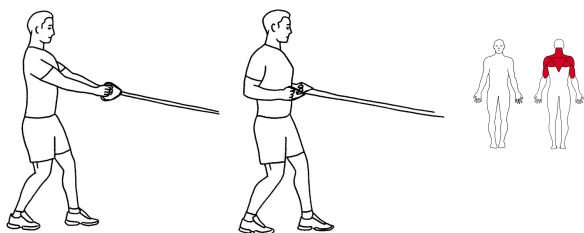
Sæt: 3 , Reps: 10



4. Abduktion 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 under udførelsen.

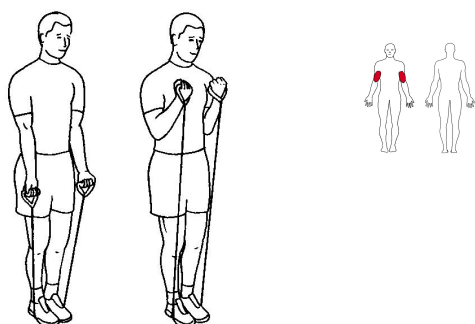
Sæt: 3 , Reps: 10



5. Roning i stående split

Fastgør en elastik i ca. brysthøjde fx rundt om dørhåndtag. Tag fat i håndtagene med strakte arme. Stå i en stående split med det ene ben lidt foran det andet. Begynd bevægelsen ved at trække skulderen nedover og bagover og træk håndtagene mod mave/nedre del af brystet. Træk skulderbladene sammen i ryggen. Bevæg langsomt tilbage til udgangspositionen

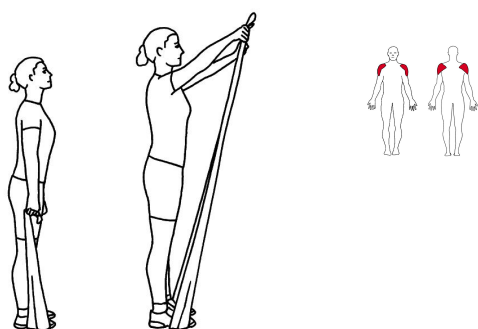
Sæt: 3 , Reps: 10



6. Stående bicepscurl m/elastik 1

Stå på midten af elastikken med et håndtag i hver hånd. Hold albuerne ind til kroppen og i ro. Træk håndtagene op til skuldrene. Sænk roligt tilbage og gentag.

Sæt: 3 , Reps: 10



7. Scaption m/elastik, fra siden

Placer midten af elastikken under fødderne. Stå med strakte arme ned langs siden med tommelfingeren pegende fremad. Før armene frem og ud til siden over hovedhøjde i en 45° vinkel (scapulas plan). Sænk langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 3 , Reps: 10