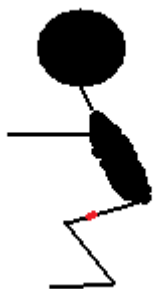
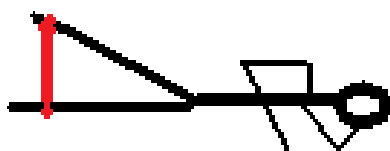


Elastik træning:



Lårøvelser: Squat øvelse. Du skal stå oprejst på begge ben. Gå ned i begge ben samtidig. Sørg for at knæet ikke kommer længere frem end tærerne. Sørg for at holde elastikken spændt under hele øvelsen. Sørg for at holde ryggen ret.

Gentag øvelsen til låret syrer. Gentag derefter øvelsen tre gange.



Hofteøvelser: Du skal ligge på siden. Bøj benene let. Læg elastikken rundt om benene lige over anklerne eller længere oppe på benet. Løft det øverste ben, så du mærker, at elastikken giver modstand.

Gentag øvelsen til det syrer i benet, skift derefter ben. Gentag øvelsen tre gange med hvert ben.



Hofteøvelser: Du skal ligge på ryggen med begge ben bøjede og fodsålerne i gulvet. Løft enden op fra underlaget. Hold stillingen i et øjeblik og sænk langsomt igen. Sørg for at elastikken er spændt hele tiden. Du kan gøre øvelsen sværere ved at strække det ene knæ og stå på ét ben, når du har løftet enden op.

Hvis du har ondt i nakken, kan du også lave øvelsen uden en hovedpude.

Gentag øvelsen 10 x 3 gange



Baglårøvelser: Du skal ligge på maven. Bøj skiftevis højre og venstre knæ helt op (så højt benet kan komme). Hold hofterne i underlaget. Sørg for at holde benet oppe i lidt tid så man kan mærke at det syrer i ballen også ned igen. Gentag øvelsen til baglåret syrer. Alternativt kan du sidde på et bord, så dine ben er fri fra gulvet.

Gentag øvelsen til baglåret syrer.

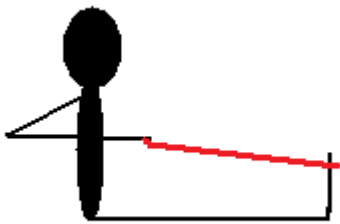


Balde øvelser: Bøj benene op under dig, så fødderne flugter med ryggen, så det ligner at man har bundet ryggen og fødderne fast til et bræt. Derefter skiftevis hold fødderne samlet og løft knæet på det øverste ben og bagefter saml knæene og løft foden på det øverste ben og øvelsen gentages til udmattelse



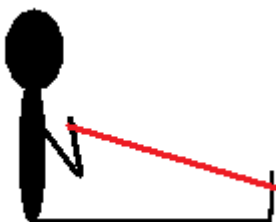
Hofteøvelser: Du løfter dig op fra jorden samtidig med at du løfter det øverste ben fra jorden, så du mærker at elastikken give modstand. Bøj benene let. Læg elastikken rundt om benene lige over anklerne eller længere oppe på benet.

Gentag øvelsen til det syrer i benet, skift derefter ben. Gentag øvelsen tre gange med hvert ben.



Triceps øvelser: Læg elastikken rundt om foden og hold den anden ende i hånden. Hiv elastikken tilbage og mærk at det brænder bag på armen.

Gentag denne øvelse til man ikke kan mere og skift derefter arm. Gentag denne øvelse tre gange med begge arme.



Biceps øvelser: Læg elastikken rundt om foden og hold den anden ende i hånden. Hiv elastikken imod dig selv og mærk at det brænder bag på forsiden af armen.

Gentag denne øvelse til man ikke kan mere og skift derefter arm. Gentag denne øvelse tre gange med begge arme.