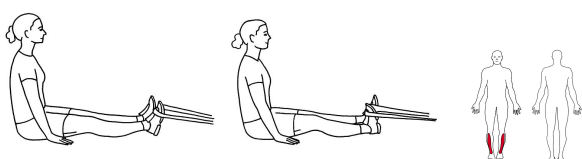




### 1. Siddende ankelstræk m/elastik

Hold elastikken med begge hænder. Elastikken fastgøres rundt om foden, anklen strækkes ud i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt foden tilbage til udgangsstillingen og gentag.

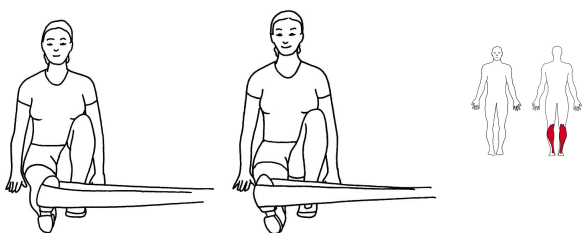
**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**



### 2. Siddende ankelbøj m/elastik

Fastgør elastikken i ankelhøjde om et bordben/en trappe/el. lign og sid med ansigtet vendt mod det sted elastikken er fastgjort. Elastikken fastgøres over vristen og anklen bøjes mod dig i en kontrolleret bevægelse. Før langsomt foden tilbage og gentag.

**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**

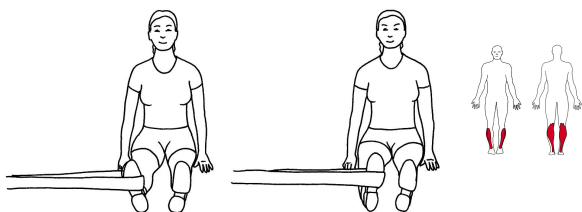


### 3. Siddende eversion af ankel m/elastik

Fastgør elastikken i ankelhøjde om et bordben/en trappe/el. lign og sæt dig med siden til elastikken. Bøj det ben der er tættest på elastikken for at give plads til, at det ben længst væk kan arbejde.

Elastikken fastgøres rundt om ydersiden af foden på det ben der er længst væk og anklen drejes udad i en kontrolleret bevægelse. Før foden langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**

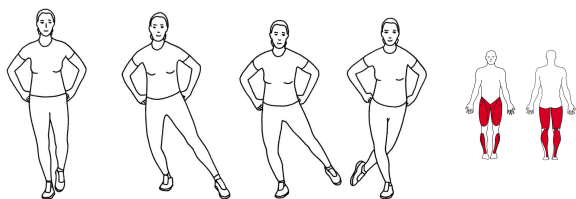


### 4. Siddende inversion af ankel m/elastik

Fastgør elastikken i ankelhøjde om et bordben/en trappe/el. lign og sæt dig på siden til elastikken. Elastikken fastgøres rundt om indersiden af foden der er tættest på elastikken og anklen drejes indad i en kontrolleret bevægelse. Før foden langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**



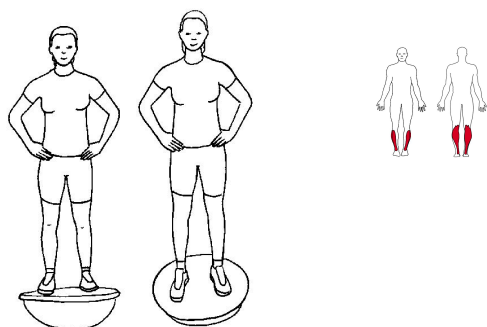


### 5. Stabilitetsøvelse i forskellig plan

Stå på et ben. Se en stjerne for dig på gulvet med centrum der hvor dit ben står. Stjernen har otte punkter, med 45 grader imellem (markér evt. stjernen på gulvet med tape de første par gange du laver øvelsen). Brug det andet ben til at pege og berøre gulvet med tæerne i ovennævnte 8 punkter. Bevæg dig så langt du kan i følgende retninger uden at miste balancen:

1. Lige frem
2. Skråt fremad
3. Lige til siden
4. Skråt bagud
5. Lige bagud
6. Skråt bagud til modsatte side
7. Lige til siden, modsatte side (bag den fod du står på)
8. Skråt fremad til modsatte side.

Hav fokus på at holde knæet henover tæerne, så du undgår uhensigtsmæssige vrid.



### 6. BOSU: Vip frem og tilbage

Vend BOSU'en med bunden i vejret. Stil dig på BOSU'en med cirka hoftebreddes afstand mellem benene. Knæ og tæer pegende lige frem. Knæene holdes strakte og hænderne placeres i hoften.

Forsøg at vippe BOSU'en frem så langt du kan, men fodsålen skal hele tiden have kontakt med underlaget. Derefter forsøg at vippe BOSU'en så langt bagover som muligt. Undgå at kanten rammer gulvet.

Her kan sagtens bruges et balancebræt/vippebræt i stedet for.

**Kommentar: 10 vip frem og tilbage , Sæt: 2**



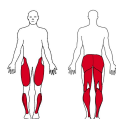
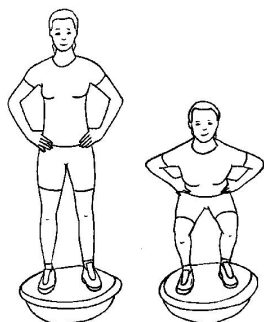
### 7. BOSU: Vip fra side til side

Vend BOSU'en med bunden i vejret. Stil dig på BOSU'en med cirka hoftebreddes afstand mellem benene, knæ og tæer pegende lige ud. Lav en knæbøjning til du får ca. 90 grader i knæene og bliv stående, mens du vipper fra side til side. Flyt gerne vægten fra side til side for at gøre det mere udfordrende. Undgå at kanten rammer gulvet.

Her kan sagtens bruges et balancebræt/vippebræt i stedet for.

**Kommentar: 10 vip til hver side , Sæt: 2**



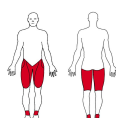
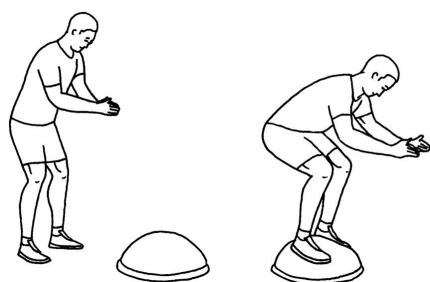


### 8. BOSU: Squat

Vend BOSU'en med bunden i vejret. Stil dig på BOSU'en med cirka hoftebreddes afstand mellem benene, knæ og tæer pegende lige ud og hænderne placeret i hoften. Lav knæbøjninger/squats ned til ca. 90 grader og returner til startpositionen.

Her kan sagtens bruges et balancebræt/vippebræt i stedet for.

**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**



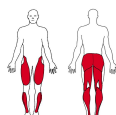
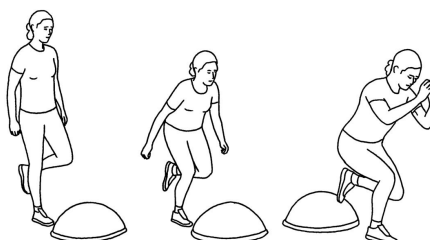
### 9. BOSU: Hop op

Stå på to ben, med en BOSU et godt skridt foran dig. Hop op på BOSU'en. Land kontrolleret og med godt bøj i knæene.

Bliv stående i landingen indtil du har genvundet balancen 100% inden du træder ned.

Har man ikke en BOSU, kan øvelsen også laves på gulv (sværhedsgrad 1), en måtte (sværhedsgrad 2) eller et vippebræt (sværhedsgrad 3).

**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**

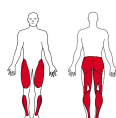


### 10. BOSU: Et-bens hop henover

Stå på et ben. Tag afsæt, hop henover BOSU'en og land blødt på samme ben. Vend dig og hop tilbage over BOSU'en på samme måde.

Her kan sagtens hoppes henover en anden genstand.

**Kommentar: 10 hop på hvert ben**



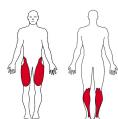
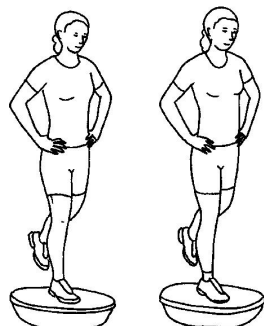
### 11. BOSU: Et-bens hop sidelæns

Stå på et ben med siden til BOSU'en. Tag afsæt og hop sidelæns over BOSU'en. Land blødt med bøj i knæet. Vend dig og hop tilbage over BOSU'en på samme måde.

Her kan sagtens hoppes henover en anden genstand.

**Kommentar: 10 hop på hvert ben**



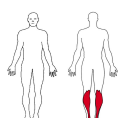
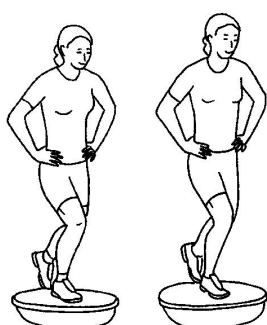


### 12. BOSU: Et-bens balance med strakt knæ

Stå på et ben på den flade side af BOSU'en.  
Placér hænderne i hoften, hold knæet strakt og hold balancen.

Har man ikke en BOSU, kan øvelsen også laves på gulv (sværhedsgrad 1), en måtte (sværhedsgrad 2) eller et vippebræt (sværhedsgrad 3).

**Varighed : 30 sek.**

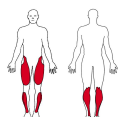
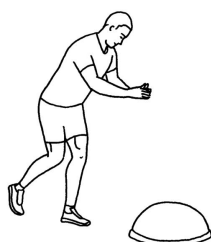


### 13. BOSU: Et bens balance med bøjet knæ

Stå på et ben på den flade side af BOSU'en.  
Placér hænderne i hoften, bøj en smule i knæet og hold balancen.

Har man ikke en BOSU, kan øvelsen også laves på gulv (sværhedsgrad 1), en måtte (sværhedsgrad 2) eller et vippebræt (sværhedsgrad 3).

**Varighed : 30 sek.**

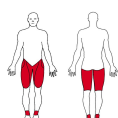


### 14. BOSU: Hink op - land på samme ben

Stå på to ben med en BOSU et godt skridt foran dig.  
Hop op på BOSU'en og land på samme ben som du har hoppet med. Land kontrolleret og med godt bøj i knæet.  
Bliv stående i landingen indtil du har genvundet balancen 100% inden du træder ned.

Har man ikke en BOSU, kan øvelsen også laves på gulv (sværhedsgrad 1), en måtte (sværhedsgrad 2) eller et vippebræt (sværhedsgrad 3).

**Kommentar: 10 hop pr. ben**



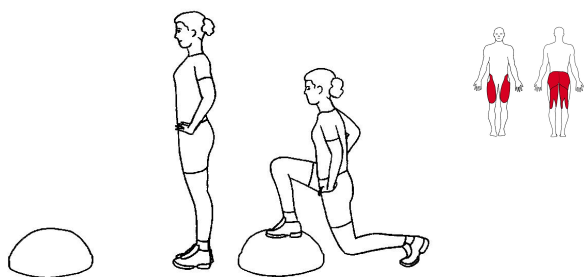
### 15. BOSU: Hink op - land på modsatte ben

Stå på to ben med en BOSU et godt skridt foran dig.  
Hop op på BOSU'en og land på det andet ben end springbenet. Land kontrolleret og med godt bøj i knæet.  
Bliv stående i landingen indtil du har genvundet balancen 100% inden du træder ned.

Har man ikke en BOSU, kan øvelsen også laves på gulv (sværhedsgrad 1), en måtte (sværhedsgrad 2) eller et vippebræt (sværhedsgrad 3).

**Kommentar: 10 hop pr. ben**





### 16. BOSU: Lunge

Stå et godt skridt bag BOSU'en. Placer en fod på toppen. Tag et dybt knæbøj mod BOSU'en. Bøj i knæet samtidig med kroppen bevæges forover, fortsat med ret ryg. Det bagerste knæ vil bøjes ned mod gulvet. Vær opmærksom på, at knæet er på linje med tåen. Pres op igen og skub tilbage til udgangspositionen. Foden skal være på BOSU'en under hele øvelsen.

Har man ikke en BOSU, kan øvelsen også laves på gulv (sværhedsgrad 1), en måtte (sværhedsgrad 2) eller et vippebræt (sværhedsgrad 3).

**Sæt: 2 , Gentagelser: 10**

