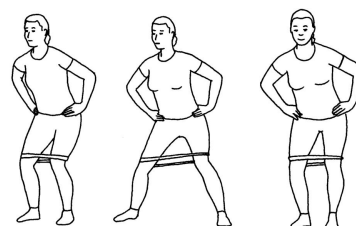
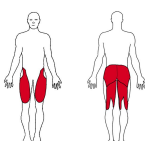


1. Knebøy m/miniband

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

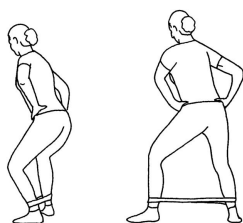
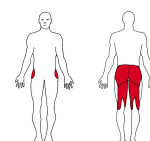
Sett: 3 , Reps: 10



2. Sideveis gange m/miniband rundt lår

Plasser et miniband rundt lårene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå sideveis samtidig som du hele tiden beholder et spenn i minibandet, samt lett bøy i hofte og knær.

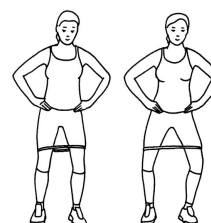
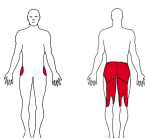
Sett: 3 , Reps: 10



3. Monster Walk bakover m/miniband

Plasser et miniband rundt ankene og still deg i en bredbeint posisjon slik at du får godt spenn i minibandet. Bøy lett i hofter og knær og plasser hendene på hoftene. Gå bakover samtidig som du beholder god avstand mellom føttene, spenn i strikken og lett bøy i hofte og knær.

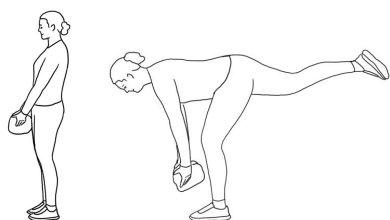
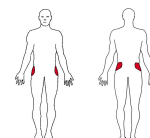
Sett: 3 , Reps: 10



4. Utadføring av kne m/strikk

Fest en strikk rundt og over knærne. Bøy knærne til 30 grader med hofte og overkropp i en stabil posisjon. Før knærne utover med gummistrikk som motstand. Gjenta.

Sett: 3 , Reps: 10



5. Ettbens rumensk markløft med stein

Hold en stein i hendene og før vekten over på ett ben. Løft det bakre benet opp samtidig som du bøyer overkroppen fremover og senker steinen mot bakken, hold ryggen rett. Rett opp overkroppen igjen samtidig som du senker beinet tilbake til utgangsposisjon.

Sett: 3 , Reps: 10

