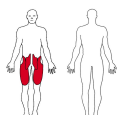


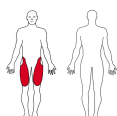
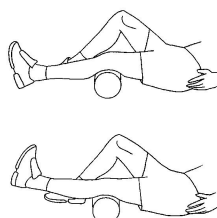
1. Sideliggende utad- og innadrotasjon i hofte

Ligg på siden med lett bøy i hofter og knær. La føttene ligge inntil hverandre idet du beveger kneet opp mot taket (utadrotasjon). Beveg kneet tilbake. La så knærne ligge inntil hverandre mens du løfter foten opp mot taket (innadrotasjon).



2. Framside lår og hofte 1

Stå med strak kropp. Ta grep om den ene ankelen og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner at det strekker på fremsiden av låret. Sørg for å holde knærne samlet. Hold 30 sek. og bytt ben.



3. Kne strekk m/pølle

Legg en pølle, et sammenrullet håndkle eller lignende under kneet. La knehasen hvile på pøllen. Stram muskulaturen på forsiden av låret, slik at foten løftes fra underlaget og kneet strekkes maksimalt. Senk langsomt ned igjen og gjenta øvelsen.

