

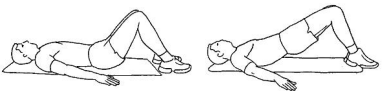
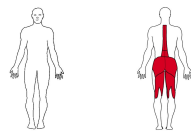

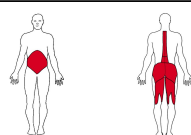
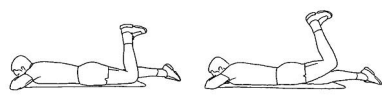
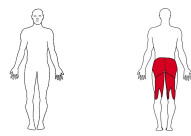
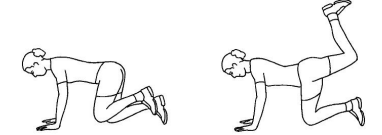
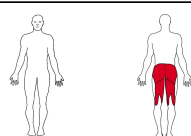
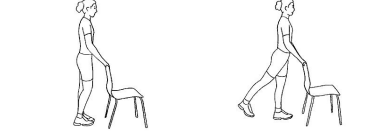
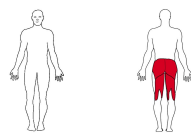
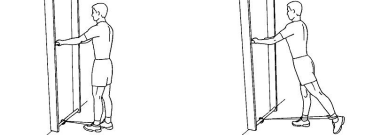
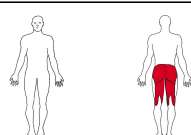

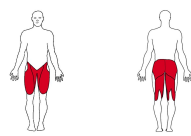

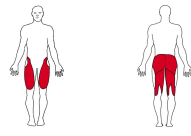
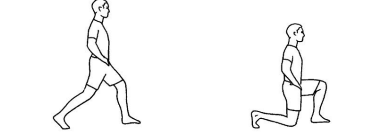
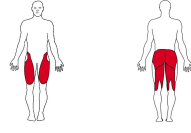
Faste baller

Husk at være varmet op med en lille rap gå/løbe/hoppetur.

Jeg har lavet 2 levels til nogle af øvelserne, så du kan øge belastningen alt efter behov. Husk

stille og rolige bevægelser med fokus på teknikken. Hvis du vil have programmet tilsendt så

skriv til info@alex-jensen.dk

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Liggende bækkenløft			2 sets x 12 reps Øvelse 1 Level 1:	Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.
2 - Bækkenhæv med benene på stol 2			2 sets x 12 reps Øvelse 1 Level 2:	Lig på ryggen med strakte arme i gulvet og benene på en stol. Hav bøjede hofter og knæ. Stram maven og løft bagdelen op til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strakt krop mellem skuldre og knæ. Hold i nogen sekunder og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.
3 - Maveliggende etbensløft m/bøjet knæ 1			2 sets x 12 reps Øvelse 2 Level 1:	Lig på maven med det ene knæ bøjet ca. 90 grader. Lad hovedet hvile på underarmene. Spænd sædemuskulaturen og løft knæet 5-10 cm. op fra gulvet. Bevægelsen skal kun finde sted i hoften. Sænk roligt tilbage og gentag med det modsatte ben.
4 - Firefodsstående			Øvelse 2 Level 2:	Stå på alle fire på en måtte. Hold knæet bøjet samtidigt med at du sparker benet bagover og opad. Føl at du bruger sædemuskulaturen. Sænk benet langsomt ned igen.
5 - Stående bagoverføring af hofte med støtte			2 sets x 12 reps Øvelse 3 Level 1:	Stå ret og støt hænderne på en stoleryggen. Stram sædemuskulaturen og før benet bagover. Pas på at stå lige med overkroppen. GERNE skråt bagud også
6 - Stående benløft bagud m/elastik			2 sets x 12 reps Øvelse 3 Level 2:	Fastgør elastikken nederst i ribben og rundt om anklens på det aktive ben. Stå med front til ribben og støt dig til denne med hænderne. I udgangspositionen er benet let foran standbenet. Træk benet bagud og stræk helt i hoften. Byt ben. GERNE også skråt bagud.
7 - Knæbøjninger med glidning til siden			2 sets x 12 reps Øvelse 4 (Husk begge sider):	Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Sørg for at knæ og tæer peger lige frem. Tag en uldsok på eller stå med et stykke tæppe på den ene fod. Lad benet glide lige ud til side samtidigt med du bøjer det modsatte knæ. Føl at du bruger indersiden af låret til at hive benet ind imod
8 - Knæbøj 7			2 sets x 12 reps Øvelse 5:	Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og skyd rumpen ud som om du skal sætte dig på en stol. Før samtidig armene fremad. Stræk dig roligt op til stående igen, samtidig med at du fører armene ind til kroppen igen. Øvelsen kan også kaldes squat. Skift
9 - Splitbøjninger			2 sets x 12 reps Øvelse 6 (Husk begge ben):	Stå i splitposition med det ene ben foran det andet. Brystet op. Fokuser på at gøre ryggen så lang som mulig. Tyngdepunktet holdes midt mellem benene. Sænk overkroppen lige ned med belastning på begge ben til bagerste knæ når gulvet. Bagerste lår skal være på linje med overkroppen. Tryk op ved