



## Hofte & Lår Udstræknings øvelser

Øvelse	Illustration	Udførelse & Tips
Hoftebøjer 1		Placer det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Støt dig mod låret og pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af hoften. Hold 45-60 sek. og gentag øvelsen med det andet ben, brug gerne noget blødt underlag.
Forside lår og hofte 2		Placer det ene knæ i gulvet og stå med oprejst overkrop. Hold omkring anklen og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af hofte og lår. Hold 45-60 sek. og gentag øvelsen med det andet ben.
Bagside lår og læg 3		Stå med det ene knæ let bøjet og det andet ben strakt. Støt med hænderne på knæet og hold ryggen ret. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Hold 45-60 sek. og byt ben.
Inderside lår 4		Stå med spredte ben og lad benene glide langsomt fra hinanden til det strækker på indersiderne af lårene. Hold 45-60 sek.
Sæde 5		Begynd med at sprede benene, således at det bagerste ben er strakt mens det forreste er bøjet og placeret under kroppen. Læg tyngden fremover, mens du støtter på armene. Når der mærkes stræk i sædemuskulaturen holdes stillingen i 45-60 sek. Byt ben.
Yderside hofte 6		Lig på ryggen, bøj i hofte og knæ på det ene ben og drej det over til den modsatte side. Løft armen, på det bøjedebens side, op over hovedet og mærk at det strækker på ydersiden af overkroppen og nederts i ryggen. Hold 45-60 sek. gentag til den anden side. Denne øvelser er en rigtig god afspændings øvelse, og kan med fordel bruges ved hovedpine, lændesmerter og genrel trætheds fornemmelse i kroppen. Luk øjnene og afspænd