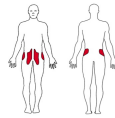


1. Stå på ett ben

Stå på ett ben, med lett bøy i kneet og rett rygg. Forestill deg at det blåser og at du svaier som et strå i vinden. Forsøk å stå slik til du blir trøtt i benet. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved at du lukker øynene.

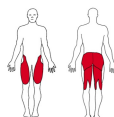
30 sekunder på hvert ben, 3 serier



2. Stående kneløft

Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben.

15 løft på hvert ben, 3 serier

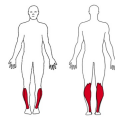
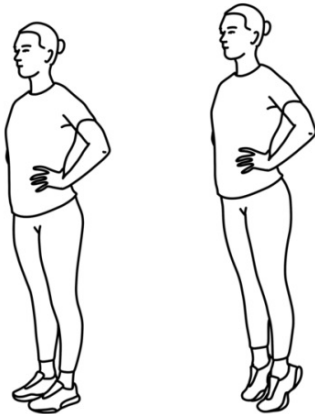


3. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen. 8-10 repetisjoner, 2-3 sett. Hvis dette går lett kan du holde vekter i hendene.

Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



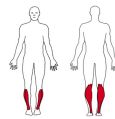
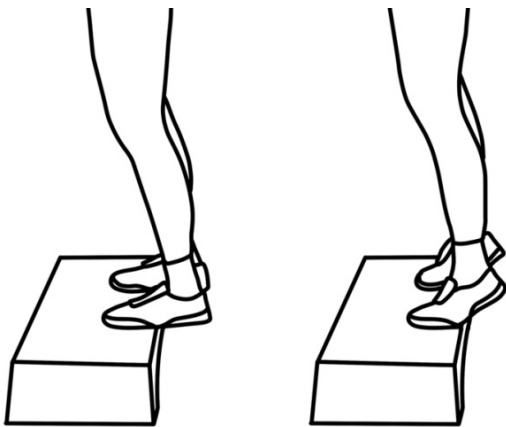


4. Tåhev

Stå på gulvet med ca hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta.

3 sett, 10-15 reps

Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.

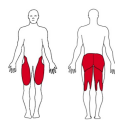
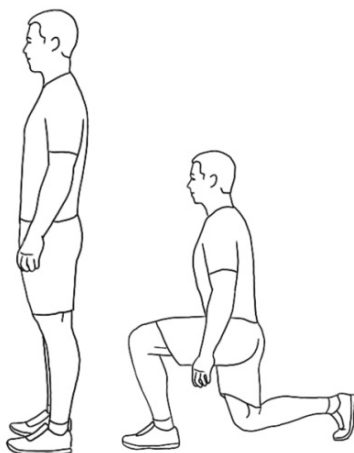


5. Tåhev på trinn eller stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse slik at hælene er fri. Et trappetrinn eller en benk kan også benyttes. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta.

3 sett, 10-15 reps

Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



6. Utfall fram

Stå oppreist med samlede ben. Ta et skritt frem med det ene benet. Brems kontrollert ned til motsatt kne er på høyde med bakken. Press deg opp til stående med trykk gjennom ditt fremste ben.

Gjennomfør 6-12 repetisjoner per ben, 2-3 serier

Dersom behov kan øvelsen utføres med støtte.

