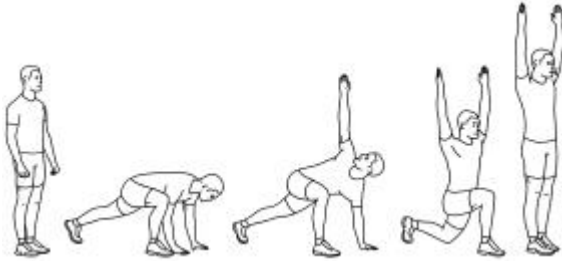
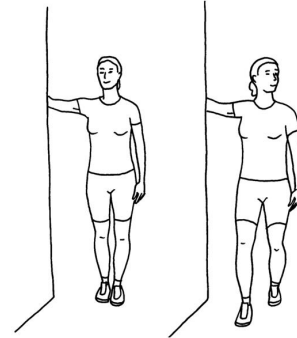
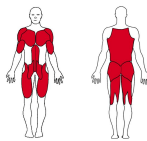


Programmet her er ikke tænkt, som at man skal igennem alle øvelserne. Tag dem, som du ved virker bedst for dig, og mærk efter, hvor mange gentagelser du har brug for. Der er flere øvelsesforslag til nogle af muskelgrupperne, og vælg derfor din favorit. Tag gode dybe vejtrækninger under strækkene.



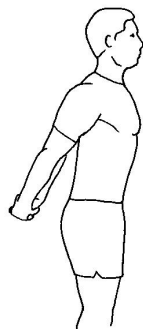
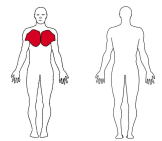
1. "Verdens bedste strækøvelse"

Start i stående position. Tag et stort skridt frem med den ene fod. Placér begge hænder på indersiden af den forreste fod. Stræk godt ud i det bagerste ben. Tænk på at have en ret linje gennem kroppen fra anklen til det øverste af hovedet. Rotér indersiden af armen op mod loftet. Bøj i begge knæ, og løft overkroppen og armene op mod taget. Stå derefter op i stående position. Gentag til modsatte side.



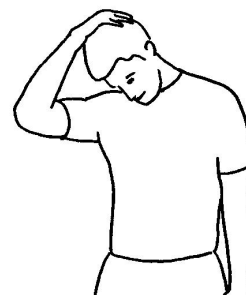
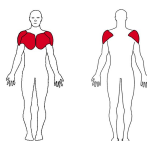
2. Udspænding af arm og bryst

Fæst grebet i dørkarmen med højre underarm i ca. skulderhøjde. Sæt højre ben foran og synk lidt ned i det forreste ben. Drej kroppen langsomt væk fra væggen indtil det strammer i brystmusklen. Tag nogle dybe vejtrækninger til du mærker det løsner og følg evt. med fremover. Hold ca 30 sek. Skift til den anden side.



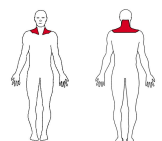
3. Bryst og skulder 1

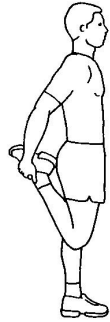
Fold hænderne bag ryggen, skyd bystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne. Hold 30 sek.



4. Nakke 2

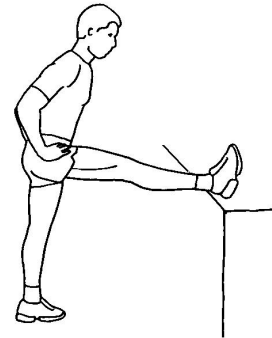
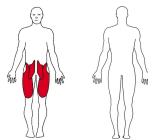
Placér den ene hånd på hovedet og lad det hænge ned mod skulderen. Derefter drejes hovedet lidt mod denne skulder. Træk forsigtig ned mod brystet, således at det strækker i nakken på modsat side. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Hold stillingen 30 sek. Gentag til den anden side.





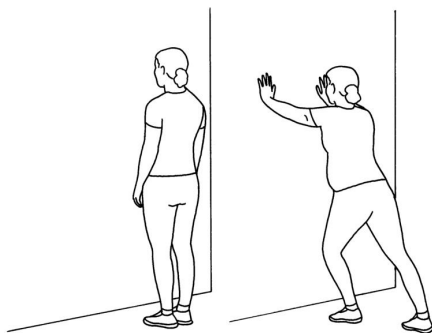
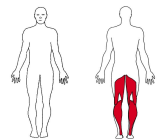
5. Forside lår og hofte 1

Stå med strakt krop. Fat om den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem og sørg for at knæene er ud for hinanden. Pres til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Hold 30 sek. og byt ben.



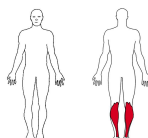
6. Bagside lår og læg 2

Stå med hænderne i siden og placer den ene fod på en bænke eller lignende. Hold benet strakt, hofterne i lige linie, foden afslappet og ryggen ret. Strit med bagdelen og sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af låret. Undgå at krumme ryggen. Hold 30 sek. og byt ben.



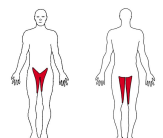
7. Udspænding af læg med strakt knæ

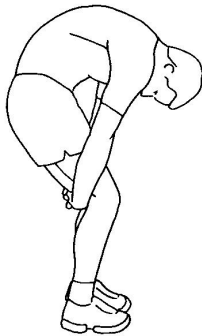
Stå med ansigtet mod væggen. Placer dine hænder på væggen og læn dig ind mod den med det ene ben bøjet og det andet strakt. Dine tæer bør pege lige fremad. Hold din bagerste hæl på gulvet og skub din hofte fremad indtil du mærker et stræk i læggen.



8. Inderside lår 2

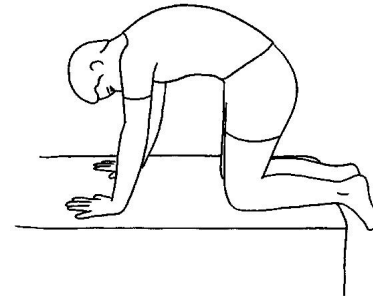
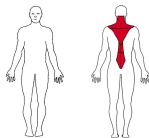
Stå med spredte ben og læg tyngden over på det ene ben. Bøj i knæet og læn kroppen ud til der mærkes et stræk på indersiden af det modsatte lår. Hold 30 sek. og byt ben.





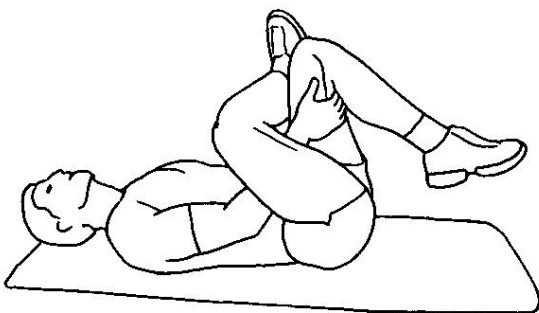
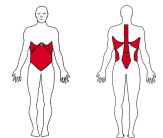
9. Ryg 2

Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet og hold nakken afslappet til der mærkes et stræk i ryggen og hold 30 sek.



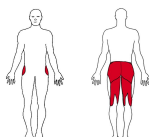
10. Udspænding af lange rygstrækkere 1

Stå på knæene og støt på hænderne. Aktivér muskelkorsettet. Skyd ryg og mærk det strækker i musklerne langs ryggen. Svaj ud og kik op i loftet. gentag 10 gange



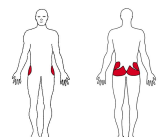
11. Sæde 2

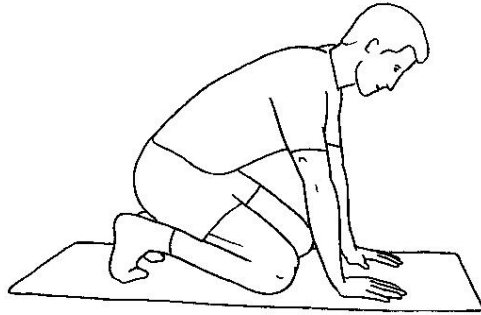
Lig på ryggen med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på det modsatte knæ. Hold omkring låret og træk det mod brystet til det strækker i sædemuskulaturen. Hold 30 sek. og byt ben.



12. Sæde 7

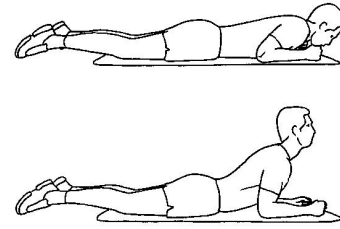
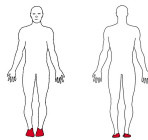
Sid med ret ryg og det ene ben krydset over det andet. Bøj i knæet, hold omkring det med begge hænder, og træk det til modsat skulder, indtil du mærker at det strækker i sædemuskulaturen. Svaj i lænden under hele strækket. Husk at holde skuldrene nede. Hold 30 sek. Byt ben.





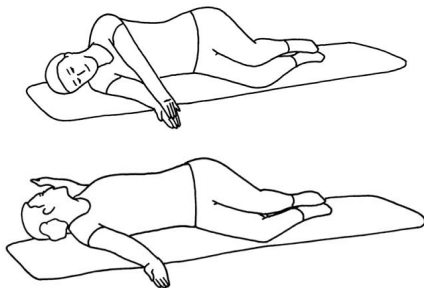
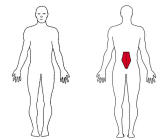
13. Fodsåler

Begynd med at tage skoene af. Sid på knæ og behold undersiden af tæerne i gulvet. Bevæg bagdelen ned mod hælene så der kommer mere og mere vægt på tæerne. Når der mærkes et stræk i fodsålerne holdes stillingen i ca. 30 sek.



14. Ekstension, liggende på albuer

Lig på maven og placer albuerne lige under skuldrene. Pres overkroppen op således at tyngden til sidst hviler på underarmene. Tag 3 dybe vejtrækninger i yderpositionen og forsøg at slappe helt af i ryg- og baldemuskulaturen. Læg dig fladt på maven et øjeblik. Gentag øvelsen i alt 3 gange



15. Rotation liggende på siden 2

Lig på siden med samlede og bøjede ben og roter overkroppen bagover ved at føre en strakt arm rundt til modsatte side, følg armen med blikket. Hold stillingen mens du tager en god dyb indånding. Vend tilbage og gentag 5 gange til hver side.

