



Hofteprogram

Programmet udføres _____ gange om ugen i _____



1 – Hoftebøjeren

Tag et skidt frem med den gode side. Sæt hænderne på hoften og pres bækkenet frem mens du bøjer i det forreste ben. Hold strækket i lysken ca. 30sek.



2 – Indersiden

Sid på gulvet og tag fat om dine ankler og træk dem op mod dig så langt som muligt. Præs knæene ned med albuerne til du mærker strækket på indersiden. Hold strækket i ca. 30 sek.



3 - Balderne 1

Lig på ryggen og bøj i knæene. Læg den ene ankel på det andet knæ. Fat sø knæet i haserne og træk det op mod dig selv. Hold strækket i ca. 30sek.



4 – Balderne 2

Sid ret op i en stol. Læg den ene ankel på det andet knæ. Træk så det frie knæ ind foran dig. Hold skrækket. i ca. 30 sek.