

# DEMO DEMO DEMO

## Harlev løb og motion

Af: Charlotte Sørensen

### Træningsprogram Udspænding



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Forside lår				Stå med strakt krop. Tag fat omkring ene ankel og træk hælen mod ballen. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold strækket 30-40 sek og skift ben.
2 - Bagside lår				Stå med hænderne i siden, bøj let i det ene knæ og stræk det andet. Sæt hælen i jorden og sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benet. Undgå at krumme ryggen. Hold 30-40 sek. og skift ben.
3 - Stræk af balle				Stå med det ene ben krydset over det andet, således at anklen hviler på det modsatte knæ. Støt dig til væggen eller en anden person. Bøj forsigtig ned i standbenet samtidig med at du bøjer frem i overkroppen indtil det strækker i ballemuskulatur. Hold 15-20 sek. Gentag med det andet ben.
4 - Læg				Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Kan også laves på en kantsten. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 30-40 sek. og skift ben.