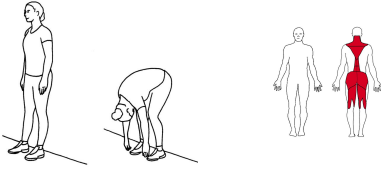


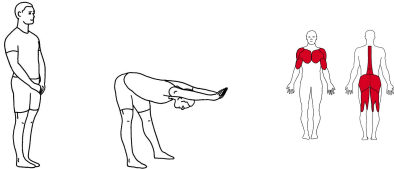
Hold hvert stræk i 30 sek.

Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



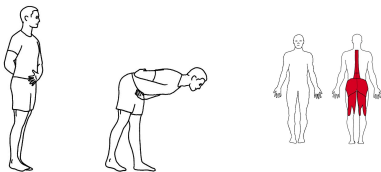
### 1. Afspænding m/hængende overkrop

Stå oprejst og læn ryg og hofter mod væggen. Mærk at du har vægten fordelt på hele fodsålen. Pust ud og start øvelsen ved at rulle overkroppen ned mod gulvet, hvirvel for hvirvel fra nakke til lænd. Hold stillingen, træk luft ind og rul op igen ved næste udånding. Gentag.



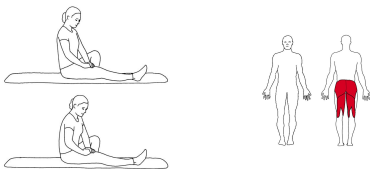
### 2. Hip hinge stretch

Start stående med fødderne og hænderne samlet. Tag et skridt ud til siden. Med strakte knæ skubbes hofterne bagud, mens overkroppen bøjes forover mod gulvet. Armene strækkes ud og er en forlængelse af resten af kroppen. Hold ryggen neutral, og bøj ikke overkroppen længere frem, end at knæene holdes strakt. Hold yderpositionen i et kort sekund, før kroppen rettes kontrolleret op. Saml fødderne, og tag et nyt skridt til siden.



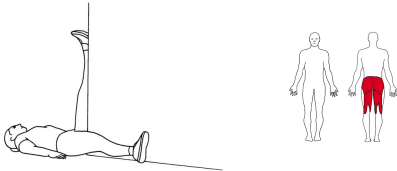
### 3. Good morning, ét ben

Start stående på ét ben. Standfoden holdes strakt hele tiden. Den passive fod holdes lige over gulvet ved siden af standbenet. Bøj overkroppen fremover, således at overkroppen roterer rundt om hofteleddet med neutral ryg. Kontrollér bevægelsen ud til yderposition med neutral ryg og strakt knæ i standbenet, før overkroppen føres kontrolleret tilbage til udgangspositionen uden at miste balancen.



### 4. Siddende assisteret hasestræk

Sid med strakt ben og lige ryg. Placer dine hænder på dit lår og stræk knæleddet ved at skubbe nedad. Du bør føle et stræk på baglåret. Hold strækket i det beskrevne antal sekunder. Giv slip og gentag.



### 5. Rygliggende hasestræk på væg

Lig på ryggen og placer dit ben opad langs dørkarmen eller hjørnet af væggen. Bestræb dig på at have kontakt med væggen fra baglår til hæl. Læg mærke til strækket i hasemusklens og hold det i det beskrevne antal sekunder.

