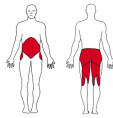
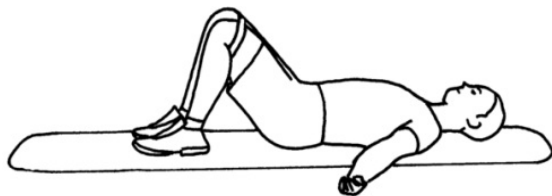
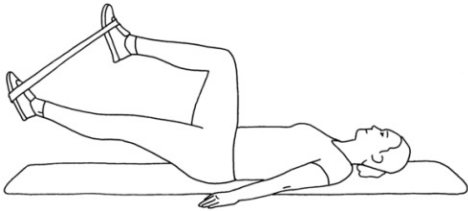


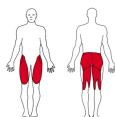
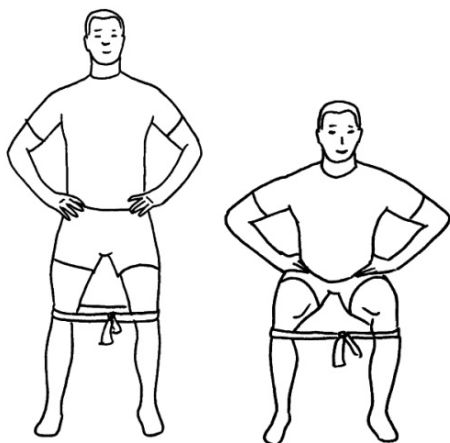
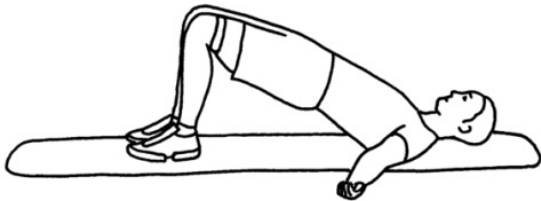
1. Psoas March m/ miniband

Ligg på ryggen med et miniband rundt forføttene. Hold ca 90 grader i hofteleddet og før vekselvis en og en fot ut og ned mot bakken. Bruk magemusklene for å holde ryggen nede mot underlaget og jobb med å holde igjen den andre låret.



2. Seteløft m/miniband

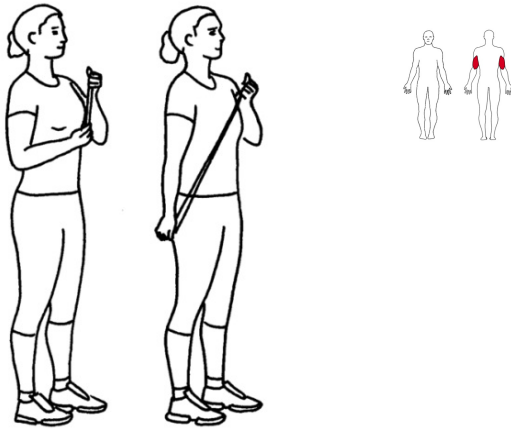
Fest en sirkulær strikk omkring lårene ned mot kneet. Ligg på ryggen med bøyde knær, fotsålene i gulvet og armene ut langs siden. Ha avstand mellom føttene slik at du får et drag fra strikken og må jobbe med å presse lårene utover. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen opp fra underlaget. Marker sluttposisjonen og vend tilbake til utgangsstilling før du gjentar.



3. Knebøy m/miniband

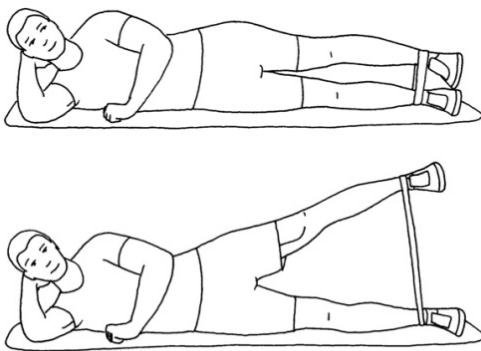
Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.





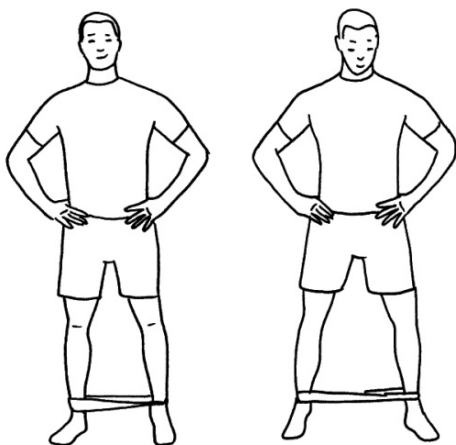
4. Énarms omvendt tricepspress m/miniband

Hold minibåndet med begge hender for brystet. Dra den ene hånden ned med håndbaken først. Den andre hånden holder igjen. Returner til utgangsposisjonen.



5. Sideliggende abduksjon m/miniband 2

Ligg på siden med strake hofter og knær. Plasser et miniband rundt ankene. Støtt hodet med den underste armen, bruk den andre armen som støtte foran brystet ved behov. Hold beina strake mens du fører det øverste beinet opp mot taket. Senk beinet rolig ned igjen.



6. Sideveis gange m/miniband

Stå på gulvet med ca hoftebredde avstand mellom bena og en strikk rundt ankene. Gå sideveis, gjerne med føttene noe innadrottert, og hold spenning i strikken hele tiden.

