



Strækøvelser

Begyndere



| Øvelse | Position | Strækfokus | Antal | Beskrivelse |
|---------------------|----------|------------|------------------------------------|---|
| Læg | | | Hold strækket i mindst 30 sekunder | Stå skråt op mod en væg således at det ene ben er bøjet og det andet strakt i forlængelse af kroppen. Hold hælen i gulvet og pres hoften frem, til du mærker et stræk nedover læggen. Skift til det andet ben og gentag. |
| Læg | | | Hold strækket i mindst 30 sekunder | Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Bøj lidt i knæet og pres hoften roligt frem, til du mærker et stræk på bagside af underbenet. Skift til det andet ben og gentag. |
| Bagside lår og læg | | | Hold strækket i mindst 30 sekunder | Sid med det ene knæ på gulvet og stræk det andet ben frem. Hold ryggen ret og placer hænderne over knæet. Sænk overkroppen langsomt fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af låret. Skift til det andet ben og gentag. |
| Bagside lår og læg | | | Hold strækket i mindst 30 sekunder | Sid på gulvet med strakte ben. Sænk overkroppen langsomt frem og ned mod lårene, til du mærker et stræk på bagsiden af benene. |
| Bagside lår og sæde | | | Hold strækket i mindst 30 sekunder | Lig på ryggen med bøjede ben og begge fødder i gulvet. Løft og stræk det ene ben mod loftet. Grib omkring benet og træk det forsigtigt til dig, indtil du mærker, at det strækker på bagsiden af låret. |