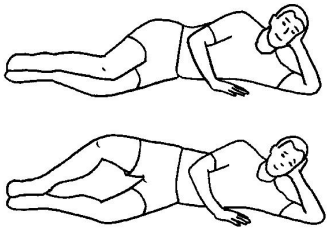
Charlottehaven

Hofte - Hjemme trænings program

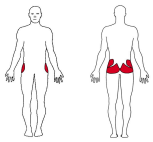
Af: Alexander Bjørnsten

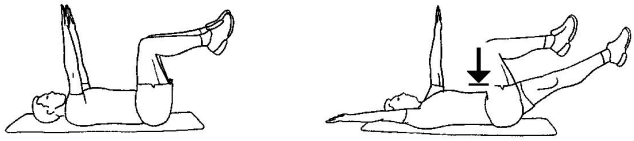


1. Sideliggende hofterotation med samlede fødder

Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

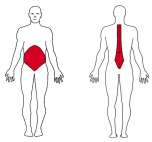


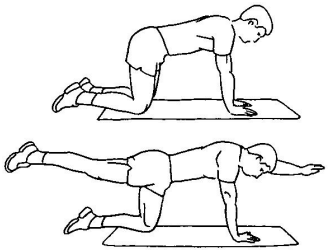


2. Kryds stræk - Arm og ben

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

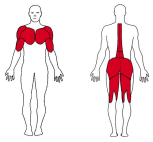


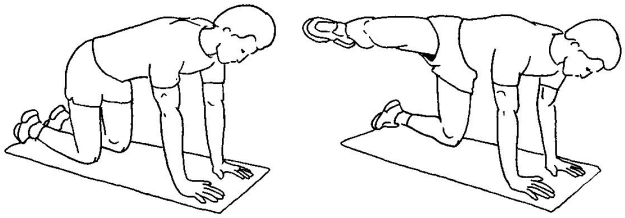


3. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

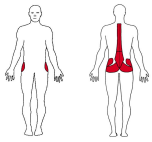


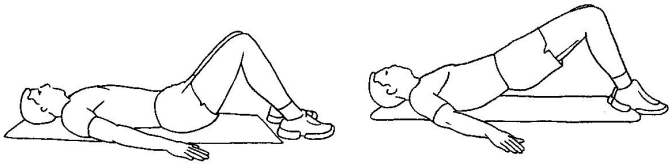


4. Hunden - 90 grader

Stå på alle fire. Løft det ene ben ud til siden, mens bækkenet holdes stabilt. Marker slutstillingen og sænk benet. Gentag til modsatte side.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

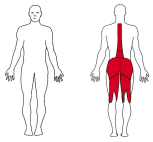


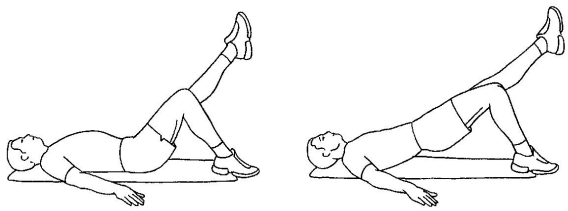


5. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

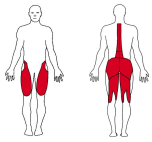




6. Liggende etbens bækkenløft

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

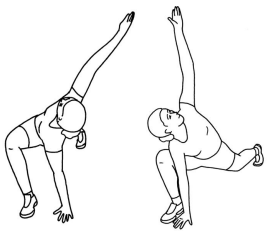


Vis video

Charlottehaven

Hofte - Hjemme trænings program

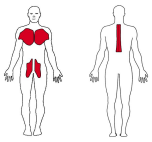
Af: Alexander Bjørnsten

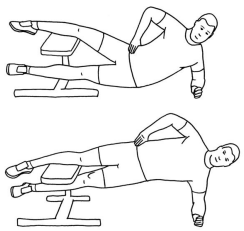


7. Spiderman med rotation

Stå i pushup-position og placer den ene fod på ydersiden af hånden. Roter overkroppen mod det forreste ben og stræk samtidig armen op mod loftet. Skift mellem siden/armen.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

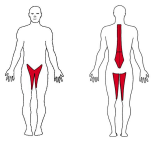


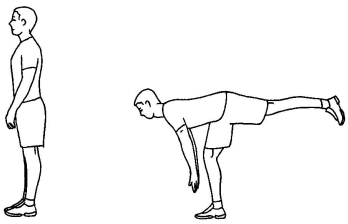


8. Copenhagen adduktion - aflastet for knæ

Lig på siden med underarmen i gulvet og det øverste bens knæ placeret ovenpå en bænk, stol eller anden forhøjning. Den nederste fod ligger i gulvet. Løft dig op til plankeposition og før samtidig det nederste ben op imod benet på bænken. Sænk roligt hoften og resten af benet ned igen.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

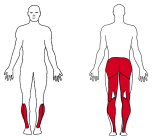


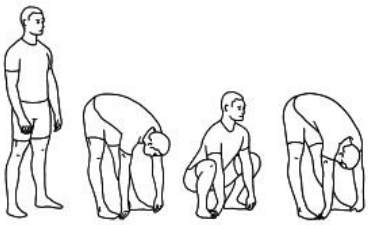


9. Dragen

Stå på et ben. Læn overkroppen fremover samtidigt med det ben du ikke står på bevæges bagover. Stop bevægelsen når kroppen er i en ret linje. Armene strækkes ned mod gulvet. Før derefter tilbage til stående position, løft knæet op til du har ca. 90 grader i hoften. Bevæg armene op mod taget og gå op på tå på det ben du står på. Før roligt tilbage til udgangsstillingen.

Sæt: 2 , Reps: 8-12

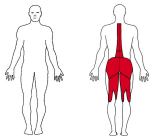




10. Squat to stand

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Bøj overkroppen frem, og sæt hænderne mod gulvet. Tag fat i tæerne, og træk kroppen ned, så du sidder på hug med armene på indersiden af knæene. Hold rundt om tæerne, og skub hofterne op mod taget. Sænk bagenden kontrolleret ned på hug, og gentag i en dynamisk bevægelse. Forsøg at holde ryggen så neutral som mulig i hug-position.

Sæt: 2 , Reps: 8-12



Vis video