

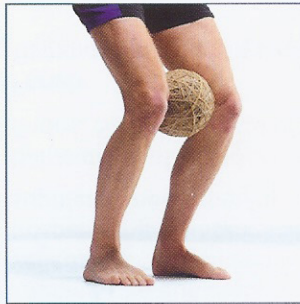
1. Udspænding af lårets forside

Tag fat i anklen og træk benet bagud, så der opstår en spænding i lårets forside.

Støt knæet med det modsatte knæ.

Hold strækket i 20-30 sek.

Gentag 3 gange

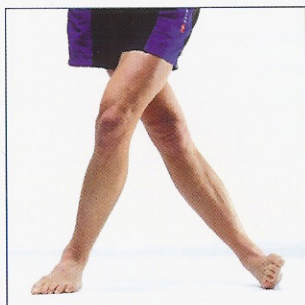


4. Træning af den midterste del af forreste lårmuskel med bold

Pres hårdt sammen om bolden.

Samtidig udføres knæbøjning.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



2. Udspænding af ydersiden af låret

Læn dig op ad en væg.

Før det ene ben bag om det andet. Benet holdes strakt.

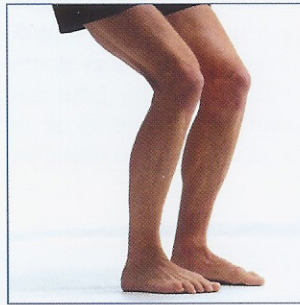
Bøj knæet på det forreste ben.

Det bagerste ben holdes stadig strakt.

Det føres lidt længere væk fra væggen i takt med at forreste ben bøjes.

Hold strækket i 20-30 sek.

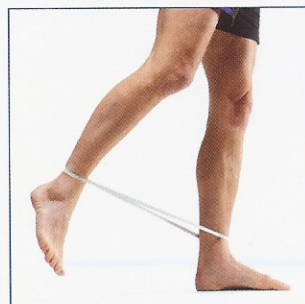
Gentag 3 gange.



5. Dyb knæbøjning med bagvægt

Udfør knæbøjninger med bagvægt, således at knæet skydes så lidt som muligt fremad.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.



3. Træning af balde-musklerne med elastik

Højre og venstre ben føres på skift skråt tilbage.

Standbenet holdes stabilt.

Gentages 10 gange x 1 stigende til 10 gange x 3.