

Strækøvelser for musklerne omkring bækkenet



Stræk af hoftebøjeren: Stå som vist. Forsøg at runde lidt i ryggen. Mærk strækket på forsiden af hoften, lysken, lidt ud i låret. Hold stillingen ca. 30 sek. Gentag 3 x



Inderlårsstræk: Lig som vist. Slap af i nakke, skuldre og mavemuskler. Mærk strækket på indersiden af lårene. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 x



Stræk af hoftens udadrotatorer: Sid som vist. Ret ryggen og læn dig udover benet til, du mærker et stræk i ballen og lidt ud i låret på det øverste ben. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 x



Stræk af hoftebøjeren: Stå som vist. Forsøg at runde lidt i ryggen. Mærk strækket på forsiden af hofte, lysken, lidt ned på låret. Hold stillingen i ca. 30 sek. Gentag 3 x