

Økt smerte under utførelse er OK, men det skal ha avtatt igjen etter ca 10-15 minutter. Ved smerte utover 15 minutter anbefales en noe lavere intensitet neste gang programmet utføres.



### 1. Sittende knestrek

#7606

Sitt på en matte og støtt deg mot en vegg eller lignende. Legg en liten pøll eller et sammenrullet håndkle under knehasen. Stram fremsiden av låret slik at du presser knehasen ned i pøllen og løfter hælen opp fra bakken. Forsøk å strekke kneet helt ut.

**Reps: 15 , Sets: 2**



### 2. Ryggliggende hæløpptrek

#7603

Ligg på ryggen med bena strake og armene ned langs siden. Bøy i kne og hoft og trekk hælen langs gulvet og opp mot sete.

**Reps: 15 , Sets: 2**



### 3. Bakside lår 3

#758

Ligg på ryggen og plasser det ene benet opp mot veggen. Strekk kneet helt ut, bøy i ankelen og press tærne mot deg til du kjenner at det strekker på baksiden av låret og leggen. Hold 30 sek. og bytt ben.

**Reps: 5 , Sets: 2**

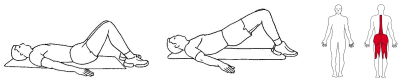


### 4. Mageliggende ettbens knebøy 1

#3018

Ligg på magen med strake ben og la hodet hvile på underarmene. Spenn opp i muskulaturen på baksiden av det ene låret, bøy i kneet og før hælen mot setet. Senk rolig tilbake og gjenta med det andre benet.

**Reps: 15 , Sets: 2**



### 5. Liggende bekkenløft

#11

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

**Reps: 10 , Sets: 2**

