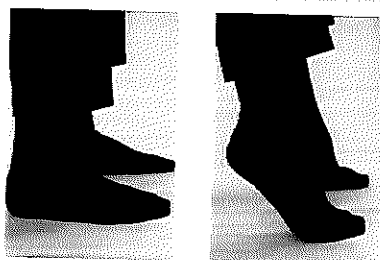


Let øvelse

Mellem øvelse

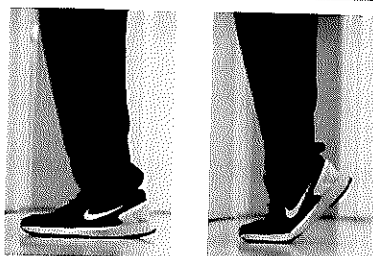
Svær øvelse

Øvelse 1A - Let



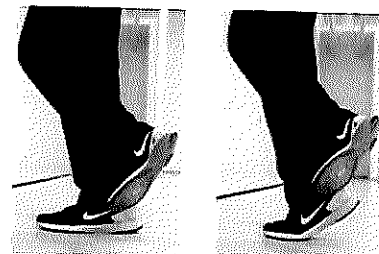
Sæt dig frem på en stol med bøjede knæ, og placer begge fødder på gulvet. Løft begge hæle, så langt op du kan. Hold stillingen et øjeblik, og sænk hælene igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 1B - Mellem



Stil dig med fronten mod en væg. Placer dine fødder i hoftebreddes afstand og med to fodlængders afstand til væggen. Løft hælene fra gulvet, og kom helt op på dine tæer. Hold stillingen et øjeblik, og sænk hælene igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 1C - Svær



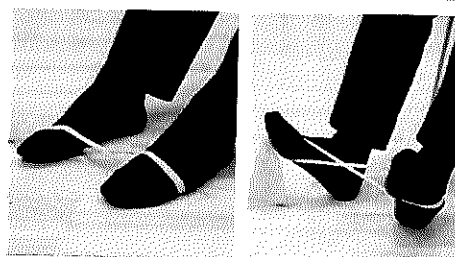
Stil dig med fronten mod en væg, og før al din vægt over på det ene ben. Placer dit modsatte ben bag på det ben, du står på. Støt med hænderne på væggen, og kom let ned i knæ. Løft hælen fra gulvet, og kom helt op på dine tæer. Hold stillingen et øjeblik, og sænk hælen igen. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 2A - Let



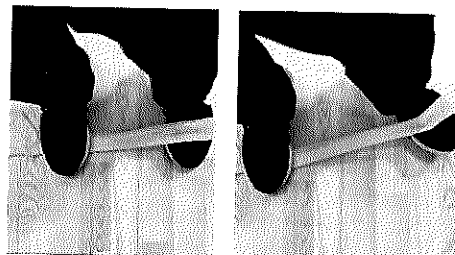
Sæt dig frem på en stol, og læn dig tilbage. Stræk dine knæ næsten helt ud. Fødderne rører stadig gulvet. Løft dine tæer, så langt tilbage du kan, og lad hælene blive i gulvet. Hold stillingen et øjeblik, og sænk fødderne igen. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 2B - Mellem



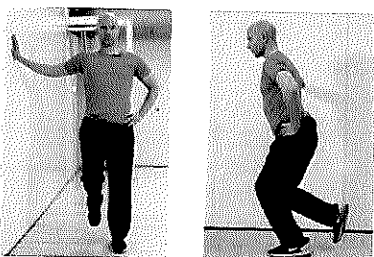
Sid på en stol, og start med at lægge elastikken dobbelt. Bind en knude lidt nede på elastikken, og lav en løkke. Placer elastikken om dine fødder, så der dannes et ottetal. Sæt dig frem på stolen, og læn dig tilbage. Løft tæerne op, mens du drejer fødderne udad. Hold stillingen et øjeblik, og kom tilbage. Gentag øvelsen 10 gange.

Øvelse 2C - Svær



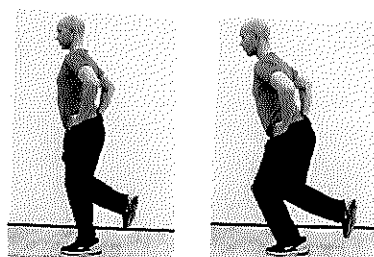
Stil dig med fronten mod en væg, og læg din elastik dobbelt. Placer elastikken på fodspidsen på den ene fod og under foden på den anden. Støt dig til væggen, så du har god balance. Løft tåspidsen fra gulvet, og drej foden udad. Hold stillingen et øjeblik, og drej foden tilbage. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 3A - Let



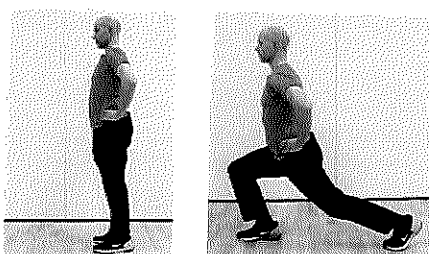
Stil dig med siden til en væg, og støt dig til væggen med den ene hånd. Flyt al din kropsvægt over på benet længst væk fra væggen. Bøj først let i knæet, og bøj så videre ned. Hold stillingen et øjeblik, og stræk knæet igen. Hold foden på gulvet under hele øvelsen. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 3B - Mellem



Stå frit på gulvet. Stil dig med al vægten på det ene ben, og løft det andet ben. Placer hænderne i taljen, og find balancen. Lav en lille knæbøjning, og stræk benet igen. Hold foden på gulvet under hele øvelsen. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.

Øvelse 3C - Svær



Stil dig med parallelle fødder og hoftebreddes afstand mellem fødderne. Tag begge hænder i taljen, og træd med det ene ben et langt skridt frem. Hav al din kropsvægt på det forreste ben, og lav skiftevis øvelsen med hvert ben. Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben.