

Øvelsesprogram for Løberknæ



Med tæerne trækker du dig henover gulvet



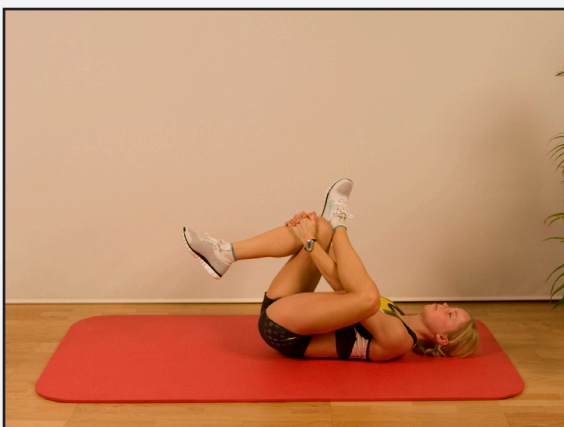
Løft begge ben samtidigt fri af underlaget



Ved hjælp af arme og sidemuskulatur løftes overkroppen fri af underlaget



Løft kroppen op så du kun støtter på albue og fod



Løft underste ben op så du mærker et stræk i øverste bens balde, husk at slappe af i skuldrene



Udspænding af lårets forside, men med underste ben vinkles låret mod underlaget



Du kan finde flere øvelsesprogrammer på www.sportsfyssen.dk