

# NOVEMBER

HOFTER OG KNÆ I FOKUS, SÅ DU STÅR SOLIDT PÅ BEGGE BEN MED 3 STÆRKE ØVELSER!

- Stærke knæ og hofter er nøglen til at forebygge og lindre smerter, uanset hvilket job du har.
- Øvelserne herunder styrker de muskler, der støtter dine knæ og hofter på hver sin måde – en lille indsats, kan gøre en stor forskel i din hverdag.

## ØVELSER

### KNÆ OG HOFTER

#### 1 SQAUT OP AF VÆG

- FIND EN GLAT VÆG ELLER DØR
- LÆN DIG OP AD VÆGGEN.
- BØJ SÅ I KNÆENE – GERNE TIL 90 GRADER ELLER SÅ LANGT, DU KAN.
- STRÆK KNÆENE IGEN OG GENTAG ØVELSEN.
- ØVELSEN SKÅNER KNÆ OG HOFTER MERE END ALM SQAUT, MEN TRÆNER STADIG STYRKEN



#### 2 HOFTE SVING

- FIND EVENTUELT NOGET AT STØTTE DIG TIL.
- LØFT DET ENE BEN SOM OM, DU SKULLE TRÆDE OP PÅ NOGET HØJT, OG SVING DEREFTER BENET BAGUD.
- HUSK AT AKTIVERE BALDEMUSKLEN UNDER BEVÆGELSEN. GENTAG ØVELSEN.
- ØVELSEN STYRKER HOFTEMUSKULATUREN



#### 3 SIDE LÆNS GANG MED ELASTIK

- FIND EN ELASTIK OG KRYDS DEN RUNDT OM BENENE.
- BØJ LET I KNÆENE, OG LAV SMÅ SKRIDT FRA SIDE TIL SIDE.
- ØVELSEN KAN OGSÅ UDFØRES SOM SIDEGANG UDEN ELASTIK, MEN ELASTIKKEN GIVER EKSTRA MODSTAND.
- ØVELSEN STYRKER DEN MUSKEL DER STABILISERER HOFTEN UNDER GANG.

