

## Sådan træner du hoften



### ØVELSE 1

- Stå med afstand mellem benene.
- Før vægten fra side til side.
- Bøj let i det ben, du lægger vægten på.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 2

- Stå med det ene ben foran det andet.
- Før skiftevis vægten fra det forreste til det bagerste ben. Lav øvelsen skiftevis med det ene og det andet ben forrest.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 3

- Læg dig på ryggen med strakte ben.
- Bøj og stræk træningsbenet.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 4

- Stå med afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Løft skiftevis højre og venstre ben, så højt du kan.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 5

- Stå med afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Løft skiftevis højre eller venstre ben strakt ud til siden. Foden skal pege lige frem.
- Hold overkroppen i ro.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



#### ØVELSE 6

- Stå med afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt bagud.
- Bøj ikke overkroppen frem under øvelsen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 7

- Læg dig med bøjede ben og armene ned langs siden.
- Løft bækkenet så højt, du kan.
- Sænk bækkenet igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 8

- Læg dig på ryggen og løft benet med helt strakt knæ.
- Hold spændingen i 5 sekunder.
- Sænk benet langsomt.
- Gør eventuelt øvelsen sværere ved at lave korte ophold i bevægelsen både op og ned.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 9

- Læg dig på siden med træningsbenet øverst.
- Bøj det nederste ben og stræk træningsbenet.
- Stræk hoften helt ud og før benet lidt bagud.
- Løft det øverste ben. Hælen skal pege op imod loftet.
- Hold overkroppen i ro under øvelsen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 10

- Læg dig på maven med strakte knæ.
- Løft træningsbenet strakt fra underlaget. Hoftens skal blive i underlaget.
- Sænk hofte igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 11

- Læg dig på maven og bøj knæet på træningsbenet.
- Spænd balderne og løft knæet fri fra underlaget.
- Sænk knæet igen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 12

- Rejs dig fra og sæt dig på en stol i et roligt tempo.
- Brug armlænene som støtte.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 13

- Rejs dig og sæt dig med hænderne strakt frem for kroppen.
- Sørg for at hofte, knæ og ankel peger i samme retning.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 14

- Stå med ryggen mod væggen med afstand mellem fødderne og afstand til væggen.
- Glid op og ned ad væggen i et roligt tempo.
- Sørg for at knæene peger i retning af tæerne.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 15

- Placér en elastik rundt om anklerne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Løft skiftevis højre og venstre ben strakt ud til siden. Foden skal pege lige frem.
- Før benet ud til siden, så du strækker elastikken.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 16

- Placér en elastik rundt om anklerne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Før træningsbenet strakt bagud, så du strækker elastikken.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 17

- Stå med afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller en stol.
- Placér en klud eller plastikpose under det raske ben.
- Før det raske ben ud til siden, samtidig med at du bøjer knæet på træningsbenet.
- Vend tilbage til udgangsstillingen. Det er vigtigt, at ankel, knæ og hofte på træningsbenet peger lige frem.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 18

- Stå med afstand mellem fødderne. Støt dig eventuelt til et bord eller et stol.
- Placér en klud eller plastikpose under det raske ben.
- Før det raske ben tilbage, samtidig med at du bøjer knæet på træningsbenet.
- Vend tilbage til udgangsstillingen. Det er vigtigt, at ankel, knæ og hofte på træningsbenet peger lige frem.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.



### ØVELSE 19

- Stå på ét ben.
- Hold bækkenet i neutralstilling.
- Hold stillingen i \_\_\_\_\_ sekunder \_\_\_\_\_ gange om dagen.

### ØVELSE 20

- Stå på ét ben,
- Hold bækkenet i neutralstilling.
- Lav 8-taller med det løftede knæ foran kroppen.
- Lav øvelsen \_\_\_\_\_ x \_\_\_\_\_ gange \_\_\_\_\_ gange om dagen.

### ØVELSE 21

- Læg dig på ryggen på et bord. Læg dig lidt skråt.
- Bøj træningsbenet lidt ud over bordkanten. Det andet ben skal være bøjet, så du skåner lænden.
- Bøj knæet på træningsbenet, så du føler et stræk på forsiden af hoften.
- Pres lænden ned i underlaget og træk det modsatte knæ op mod brystkassen med hænderne, så du opnår yderligere et stræk.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 22

- Læg dig på maven for at strække ud på forsiden af hoften. Hvis du kan gøre dette, uden at det strammer fortil på hoften, kan du støtte på albuerne og løfte overkroppen fra underlaget.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder x 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 23

- Stå med hænderne op ad en mur.
- Stå med det ene ben foran det andet med stor afstand mellem fødderne. Træningsbenet skal være bagerst.
- Pres hoften på træningsbenet frem, så du opnår et stræk på forsiden af hoften.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 24

- Læg dig på siden på et bord eller i en høj seng med træningsbenet øverst.
- Bøj det nederste ben op mod maven, og lad træningsbenet hænge ud over kanten, så du mærker tiltagende udspænding af ydersiden af hoften/låret.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.





### ØVELSE 25

- Stå med træningsbenet krydset ind bag ved modsatte ben. Du skal mærke en udspænding på ydersiden af hoften og ned på ydersiden af låret.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 26

- Stå med træningsbenet krydset ind bag ved modsatte ben. Sørg for, at hånden får stabil støtte, fx fra et bord.
- Pres hoften i pilens retning
- Du skal mærke en udspænding på ydersiden af hoften og ned på ydersiden af låret.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 27

- Stå med træningsbenet krydset ind bag ved det modsatte ben.
- Sørg for at have et stabilt greb med hånden, fx ved et dørhåndtag.
- Pres hoften i pilens retning.
- Du skal mærke en udspænding på ydersiden af hoften og ned på ydersiden af låret.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 28

- Læg dig med bøjede ben og samlede fødder.
- Før knæene ud til hver sin side.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 29

- Stå med stor afstand mellem fødderne.
- Før vægten væk fra træningsbenet, så du bøjer i det modsatte knæ. Du skal mærke et stræk på indersiden af træningsbenet.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 30

- Sid med træningsbenet krydset ind over det modsatte ben.
- Træk knæet op mod modsatte skulder, så du oplever tiltagende udspænding af baldemuskulaturen.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 31

- Sæt dig på en stol og kryds træningsbenet ind over det modsatte knæ.
- Placér hænderne på knæet, pres knæet nedefter og læn dig lidt frem i samme bevægelse. Du skal mærke, at baldemuskulaturen udspændes.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.



### ØVELSE 32

- Stå med træningsbenets fod på en stol bag dig. Støt dig eventuelt til et bord eller lignende.
- Bøj ned i det ben, du står på, så du oplever et stræk i lårmusklen i træningsbenet.
- Hold udspændingen i 30-45 sekunder med 3 gentagelser 2-3 gange dagligt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



**Kontakt**

**Fysio- og Ergoterapi, Farsø**  
Tlf. 97 65 31 30