

# Hasemuskeløvelser

1. serie - Disse fem øvelser laves 10 gange og serien gentages tre gange.



1. a  
Dobbelt skovhugger



2. a  
Ét bens skovhugger



3.  
Boldsquat



4.  
Squat med bold  
over hovedet



5.  
Bold bækkeløft

2. serie - Disse fire øvelser laves 10 gange og serien gentages tre gange.



1. Front jackknife



2. Side jack knife / begge sider



3. Spine jack knife



4. Dobbelt baglår 10 / 10

3. serie. Disse tre øvelser laves langsomt! 10 gange og serien laves tre gange.



1. Excentrisk dødløft



2. Smal lunge



3. Ét bens dødløft

4. serie er stræk afspænding. Rul begge baglår ca. 30 sek. og lav 10 gentagelser af pilates rullet og 10 gentagelser af yoga stræk / svej-øvelsen.



Du kan finde flere øvelsesprogrammer  
på [www.sportsfyssen.dk](http://www.sportsfyssen.dk)