

1. Udspænding af lårets bagside, hasemusklerne med bånd/håndklæde

Placer et bånd eller håndklæde omkring foden. Løft benet strakt op med båndet, indtil der mærkes stræk på bagsiden af låret.

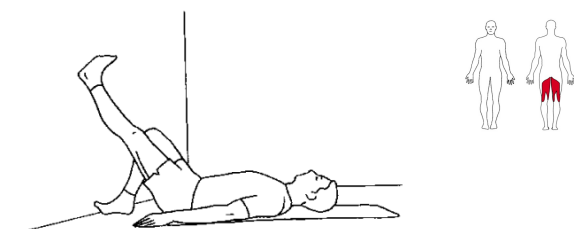
Hold stillingen 30 sek. gentag 3 gange.



2. Udspænding af hasemusklerne liggende

Lig på ryggen med det ene ben strakt op mod loftet. Hold med hænderne rundt om knæet og træk benet mod dig, til der mærkes et stræk på bagsiden af låret.

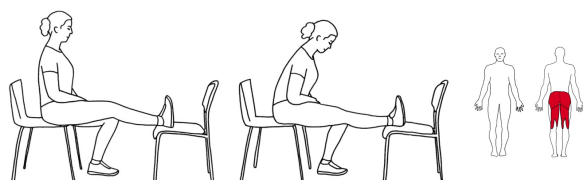
Hold 30 sek. og gentag 3 gange.



3. Udspænding af hasemusklerne liggende

Placer det ene ben strakt op mod væggen. Bøj foden op og pres hælen mod væggen til der mærkes et stræk på bagsiden af låret og underbenet.

Hold 30 sek. og gentag 3 gange.



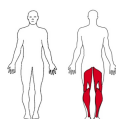
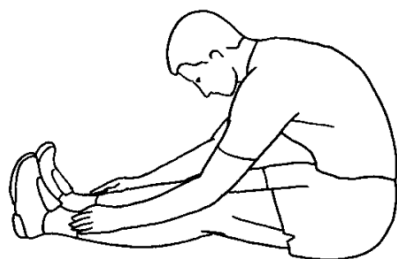
4. Udspænding af hasemusklerne på stol

Sid på en stol. Placer den ene fod på en stol som står foran dig, hold knæet strakt.

Læn dig frem med lige ryg til du mærker det strækker på bagsiden af låret. Pres evt. ned på låret.

Hold strækket 30 sek. og gentag 3 gange.



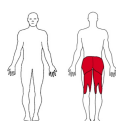


5. Siddende udspænding af hasemusklerne

Sid på gulvet med strakte ben. Læn dig frem til der mærkes et stræk på bagsiden af lårene.

Sid evt. så fødderne støtter op af en væg.

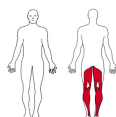
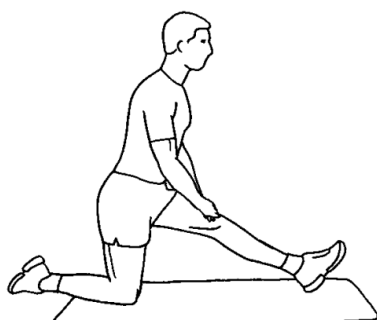
Hold 30 sek. Gentag 3 gange.



6. Udspænding af hasemuskler stående (kontrol af længde og effekt)

Stå med strakte ben. Bøj dig fremover til du mærkes et stræk på bagsiden af lårene. Slap af i kroppen, forsøg at nå gulvet med fingrene.

Hold ca. 30 sek. og gentag.

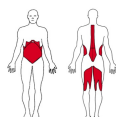
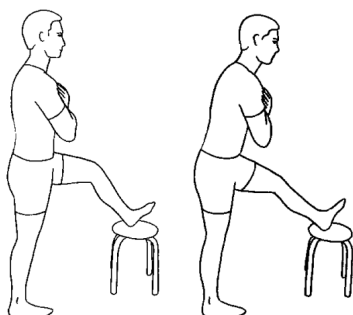


7. Udspænding af hasemusklerne

Placer det ene knæ på en måtte og stræk det andet ben frem. Placer hænderne på låret på strakte ben, læn dig langsomt frem til du mærker et stræk på bagsiden af låret.

Hold ryggen lige.

Hold 30 sek. og gentag 3 gange.



8. Stående udspænding af hasemusklerne

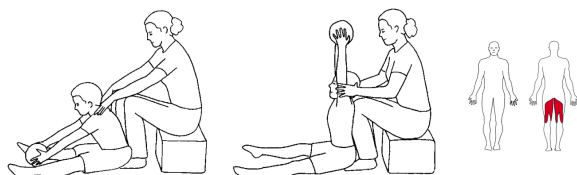
Placer foden på en stol eller evt. trappetrin, benet holdes med strakt knæ. Foden på modsatte ben peger lige frem.

Læn dig frem og mærk strækket på bagsiden af låret.

For at øge strækket bøj i benet du står på og pres evt. med hænderne på låret. Hold ryggen lige.

Hold strækket 30 sek. Gentag 3 gange.





9. Smidiggørelse af hasemuskler i aktivitet.

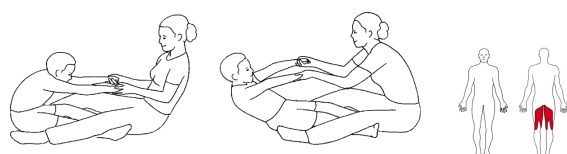
Barnet sidder i bredsiddende med strakte ben og ret ryg, hold evt. bold i hænderne.

Barnet læner sig frem med strakt ryg og forsøg at nå tæerne med strakte arme. Bøj så langt frem som muligt og mærk stræk på bagsiden af lårene.

Løft herefter armene op mod loftet og kom tilbage til udgangsstillingen.

Gentag.

Den voksne sidder bag barnet og støtter bækken og ryg og hjælper med bevægelsen via skulder/arme.

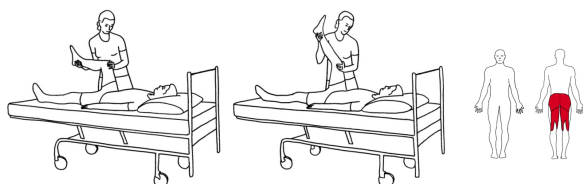


10. Smidiggørelse af hasemuskler i aktivitet.

Sæt jer over for hinanden, barnet med samlede ben og den voksne med spredte ben. Den voksne evt. med benene over barnets ben, for at holde dem strakte. Hold hinanden i hænderne.

Læn jer skiftevis frem og tilbage i overkroppen, barnet skal mærke spænding i hasemusklerne ved bøjning frem.

Den voksne styre bevægelsen med armene.



11. Passiv udspænding af hasemusklerne.

Barnet ligger på gulvet, seng eller spisebord, med strakte ben.

Løft benet som skal udspændes strakt op, hold under underben og over lår.

Løft benet langsom op, til der mærkes spænding på bagsiden af låret.

Hold 30 sek. og gentag 3 gange.

