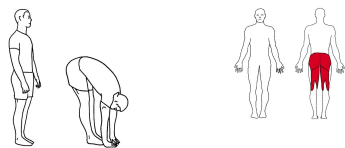


Træningsprogrammet varer ca. 12-14 min.

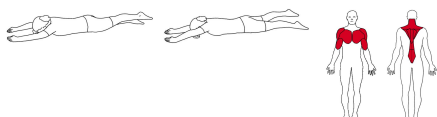
Lav øvelserne skiftevis - fra øvelse 1-11. Gør det to gange. Hold ca. 20 sekunders pause mellem hver øvelse.



1. Opvarmning. Rul ned

Stå med en rank holdning og mærk, at du har vægt på hele fodsålen. Ånd ud og start bevægelsen ved at rulle overkroppen ned mod gulvet, ryghvirvel for ryghvirvel, og tag fra med hænderne på gulvet. Benene er strakte under hele øvelsen. Hold stillingen en indånding og rul op igen på næste udånding.

Sæt: 1 , Gentagelser: 12



2. Opvarmning - Styrke og stabilitet i øvre ryg

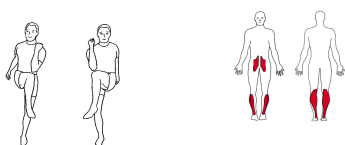
Indånding.

Udånding – spænd bækkenbund og mave. Stræk og løft modsat arm og ben lige over gulv. Panden støtter mod underlag og bevar ryggens neutralstilling.

Indånding – hold stillingen.

Udånding tilbage til udgangsstilling.

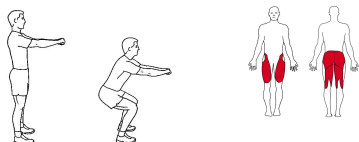
Sæt: 1 , Gentagelser: 12



3. Opvarmning. "Knæ mod albue"

Stå med armene ned langs siden. Løft modsat arm og knæ og før knæet mod albuen. Øvelsen skal udføres langsomt og kontrolleret.

Sæt: 1 , Gentagelser: 12



4. Knæbøj 1

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12



5. Udfald frem 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

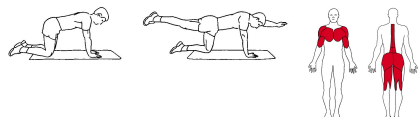
Sæt: 2 , Gentagelser: 12



6. Armstræk på kne 1

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

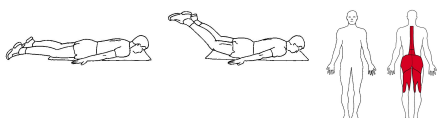
Sæt: 2 , Gentagelser: 12



7. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12



8. Maveliggende benløft 1

Lig på maven med armene ned langs siden og fodsålerne vendende op. Løft benene op fra gulvet. Hold 3-5 sek. og hvil tilsvarende.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12

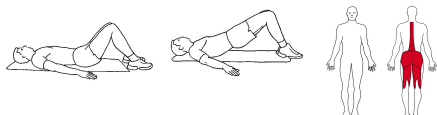




9. Skrå mavebøjning 4

Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ indtil kun korsryggen berører underlaget. Gentag til den modsatte side. Sørg for en jævn bevægelse.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12



10. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12



11. Liggende bækkenrotation 2

Lig på ryggen med 90 grader i hofte og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet og benene skiftevis mod højre og venstre. Sørg for at holde benene samlet.

Sæt: 2 , Gentagelser: 12

