

1. Styrke og stabilitet i øvre ryg

Indånding.

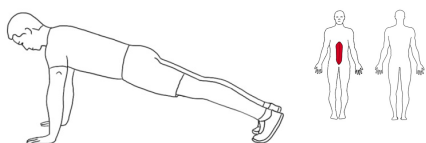
På udånding - spænd bækkenbund, sædemuskler og træk skulderbladene ned og ind mod rygsøjlen. Stræk fingerspidserne nedad mod fødderne og løft samtidigt arme og overkrop lige over gulvet.

Kik ned mod måtten, lang nakke. Hold fødderne mod måtten.

Indånding medens du holder stillingen.

Tilbage til udgangsstilling på udånding.

Sæt: 3 , Repetitioner: 10



2. Håndstående planke

Stå på strakte arme og tæer, og sørg for at du laver en lige linje igennem kroppen, fra ankel til hoved. Vær opmærksom på at aktivere mavemuskulaturen og holde ryggen ret under hele øvelsen.

Sæt: 3 , Repetitioner: 30 sek



3. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

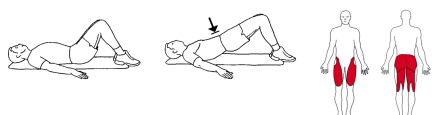
Sæt: 3 , Repetitioner: 10



4. Jægerhvile mod væg

Stil dig med ryggen lænet opad en væg. Sæt dig ned til 90 grader i hofte og knæ, mens du stadig læner dig opad væggen i såkaldt jægerhvile. Bliv stående i den stilling. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at presse dig op langs væggen.

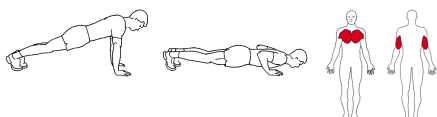
Sæt: 3 , Repetitioner: 45 sek



5. "Broen"

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

Sæt: 3 , Repetitioner: 10



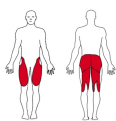
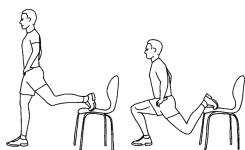
6. Armstræk smalt grep

Stå på tær og hænder med strakt fikseret krop. Hænderne er placerede med en skulderbreddes afstand. Med albuerne ind til kroppen sænkes kroppen ned mod gulvet. Pres op igen og gentag.

Hvis man ikke kan køre øvelsen på tæerne, så kan man køre den på knæene.

Sæt: 3 , Repetitioner: 10

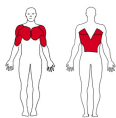
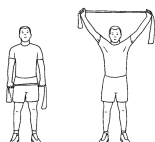




7. Udfald med bagerste fod på en stol

Stå på et ben med knæ og tæer pegende lige frem. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.

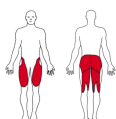
Sæt: 3 , Repetitioner: 10



8. Dynamisk stabilitet skulder

Stå med en elastik i hænderne. Tommelen skal pege opad og albuen er let bøjet. Før armen op over hovedet og ned igen med et træk i elastikken udad. Når du kan dette uden problemer kan elastikken vibreres under hele øvelsen.

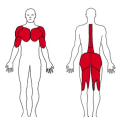
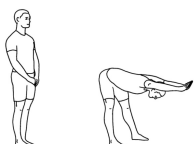
Sæt: 3 , Repetitioner: 10



9. Cossack squat- smidighed

Stå med stor afstand mellem benene. Sid ned på en ene hæl, mens den anden fod forbliver strakt. Hold ryggen rank, og pres knæet udover. I bundposition kan tæerne roteres mod loftet for at komme endnu dybere ned i positionen.

Varighed: 25 sek., Sæt: 2



10. Hip hinge stretch

Start stående med fødderne og hænderne samlet. Tag et skridt ud til siden. Med strakte knæ skubbes hofterne bagud, mens overkroppen bøjes forover mod gulvet. Armene strækkes ud og er en forlængelse af resten af kroppen. Hold ryggen neutral, og bøj ikke overkroppen længere frem, end at knæene holdes strakt. Hold yderpositionen i et kort sekund, før kroppen rettes kontrolleret op. Saml fødderne, og tag et nyt skridt til siden.

Varighed: 25 sek., Sæt: 2

