



1. Albuestøttende bækkenløft

Lig på ryggen og støt overkroppen på albuerne. Løft bækkenet op til kroppen er strakt og hold stillingen i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Sets: 6



2. Gå op og ned på albuerne i plankestilling

Stå på tæerne, lav "flad mave" og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Gå op og ned fra/til albuerne.

Gentagelser: 12 , Sets: 3



3. Planken m/diagonalløft

Stå i plankestilling på tæer og hænder. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

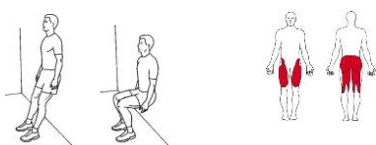
Gentagelser: 12 , Sets: 3



4. Båden

Sid på en måtte med bøj i hofter og knæ. Løft fødderne fra måtten og læn overkroppen bagover. Armene holdes strakte og ligefrem. Hold positionen ca 30-60 sek.

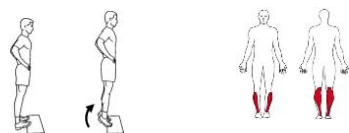
Sets: 5



5. Knæbøjning mod væg

Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling, 90 grader i knæene, hold altid tæerne bag ved knæene, og hold denne position. Fokus Positionen holdes 45-60 sek. Pres op igen og hvil tilsvarende.

Sets: 3



6. Tåhæv på bænk el. trappetrin

Stå på kanten af et trappetrin eller en bænk, således at hælene er fri. Hav ca. hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

Gentagelser: 10 , Sets: 3

