

1. Planke på albuer og tæer

Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 10-15 sek.

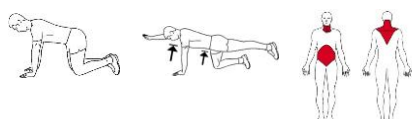
Sæt: 3 , Varighed: 45 sek.



2. Tåbøjning med papir

Sid på en stol med begge ben i gulvet. Læg et stykke papir under den aktive fod. Forsøg at krølle papiret ved at bøje i tæerne. 1 min ca. gentag med den anden fod!

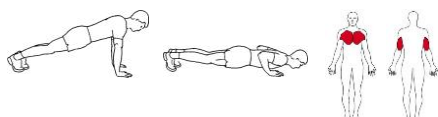
Sets: 3



3. Firefodsstående arm- og benløft

Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat.

Gentagelser: 12 , Sets: 3



4. Armstræk smalt

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.

Gentagelser: 10 , Sets: 2



5. Bækkenhæv med benene på stol

Lig på ryggen med armene over kors foran brystet og benene på en stol hav bøjede hofter og knæ. Stram maven og løft bagdelen op til kun skuldrene har kontakt med gulvet og du har en strakt krop mellem skuldre og knæ. Hold nogen sekunder og sænk langsomt tilbage til udgangspositionen.

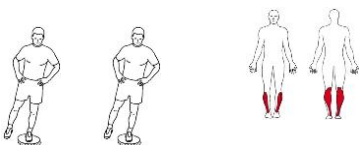
Gentagelser: 10 , Sets: 3



6. Knæbøjning mod væg

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

Sets: 3



7. Balancebræt: etbens balance 1

Stå på et ben på balancebrættet og forsøg at holde balancen. Vanskelighedsgraden øges ved at bevæge det andet ben. Byt ben. 3x 2 min.

Sets: 3

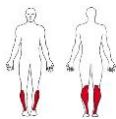
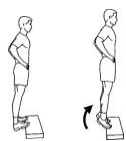


8. Hinke

Hink fremad på et ben. Sørg for at knæet er på linje med anklen hver gang du lander. Gentag øvelsen med det andet ben.

Gentagelser: 10 , Sets: 2





9. 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

