

1. Planke på albuer og tæer

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

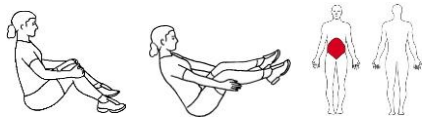
Sæt: 3 , Varighed: 45 sek.



2. 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



3. 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.

Sæt: 3 , Reps: 10



4. Planken - rulle fra side til side

Støt dig på albuer og tæer. Løft bækkenet således at kroppen er udstrakt (som en planke). Stram ryg- og mavemuskulaturen og stabilisér kroppen i denne stilling. Læg så vægten over på den ene albue og drej hele kroppen som én enhed. Rul tilbage og videre over på den anden albue.

Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



5. Armstræk

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

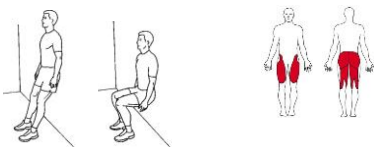
Gentagelser: 10 , Sets: 3



6. 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

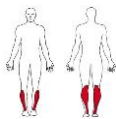
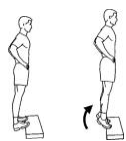


7. Knæbøjning mod væg

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





8. 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 tåstænde. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

Gentagelser: 10 , Sets: 3

