

### 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. 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. 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.

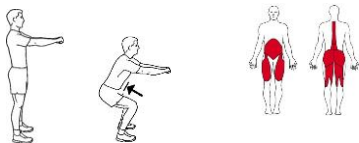
**Gentagelser: 12 , Sets: 3**



### 4. Armstræk smalt

Stå på tæer 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. Squat

Stå oprejst og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag. Husk reglen - om altid at have knæene bag tæerne - så numsen godt bagud!

**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**

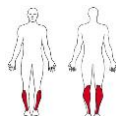
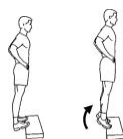


### 7. Knæbøjning mod væg

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**

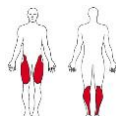




### 8. Tåhæv på bænk el. trappetrin

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

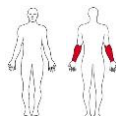
**Gentagelser: 10 , Sets: 3**



### 9. 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.

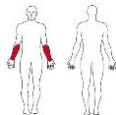
**Gentagelser: 10 , Sets: 2**



### 10. Håndledsstræk over en bordkant

Sid med underarmen hvilende på bordet. Lad hånden hænge udenfor kanten. Håndfladen skal vende ned/mod dig. Løft og stræk hånden roligt op mod loftet og ned igen. Gentag øvelsen med den anden hånd.

**Gentagelser: 10 , Sets: 2**



### 11. Håndledsbøjning over en bordkant

Sid med underarmen hvilende på bordet. Lad hånden hænge udenfor kanten. Vend håndfladen op. Knyt hånden og bøj håndleddet roligt op mod loftet og ned igen. Gentag øvelsen med den anden hånd.

**Gentagelser: 10 , Sets: 2**

