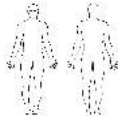


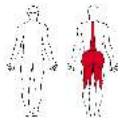
3 x 10 gentagelser af hver øvelse
Udføres 1 x om dagen.



1. Cykel, gå, trapper (opvarmning)

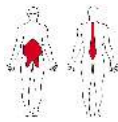
10 minutter for at varme kroppen lidt op.

Der må godt være sved på panden :-)



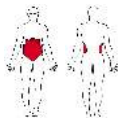
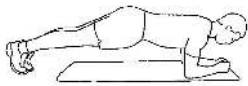
2. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.



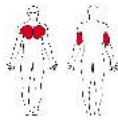
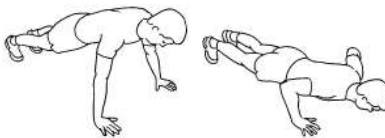
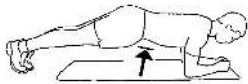
3. Liggende etbenssænk

Lig på ryggen med 90° i hofte og knæ. Placér fingrene på indersiden af hoftekammen. Træk navlen ind. Pust ud, sænk højre fod og stræk benet ud. Træk navlen ind så meget som muligt. Ånd ind og bøj og hæv benet op til udgangsstillingen igen. Undgå at øge svajen i lænden. Sænk ikke benet længere ned end at du klarer at holde lænden i gulvet.



4. Planke på albuer og tæer

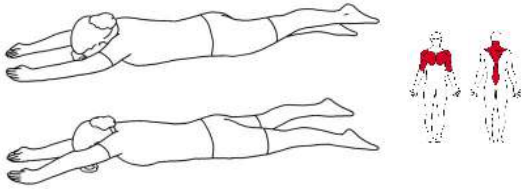
Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 30-60 sek. Denne øvelse udføres 3 gange med 1 minuts pause imellem.



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.

Kan evt. udføres på knæene hvis det i starten er for hort på tæerne.



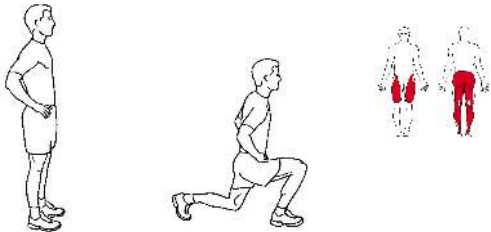
6. Styrke og stabilitet i øvre ryg

Indånding.

Udånding – spænd bækkenbund og mave. Stræk og løft modsat arm og ben lige over gulv. Panden støtter mod underlag og bevar ryggens neutralstilling.

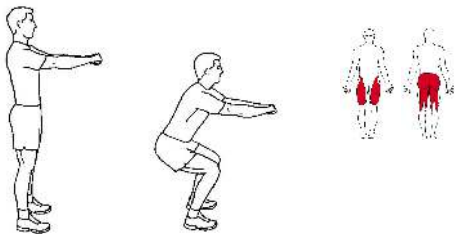
Indånding – hold stillingen.

Udånding tilbage til udgangsstilling.



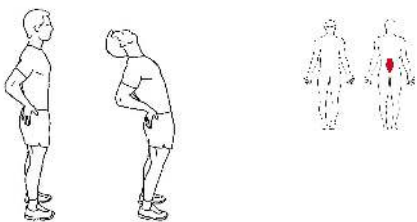
7. Udfald frem

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.



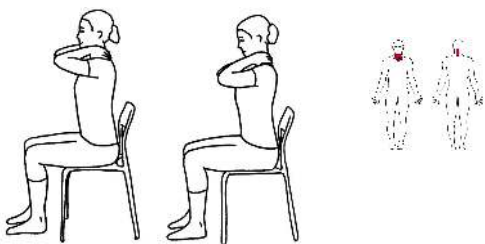
8. Knæbøj

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.



9. Ekstension, stående

Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand og placer håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op mod loftet og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at bøje længere bagover fra gang til gang.



10. Retraktion af nakke, siddende

Udføres 10 gentagelser 3 x om dagen.

Fold hænderne og placér dem på nederste del af nakken, træk hagen ind og pres hovedet forsigtigt tilbage med blikket vendt fremad. Hold positionen 1-2 sek. Slap derefter af og lad hovedet vende tilbage til udgangspositionen før du igen gentager øvelsen.



11. Hovedbøjning bagud

Udføres 5 gentagelser 3 x om dagen.

Bøj hovedet langsomt bagud, så langt du klarer. Bøj frem igen og gentag øvelsen. Du kan eventuelt støtte hovedet med en hånd når du tipper hovedet bagud.