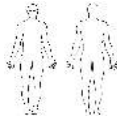


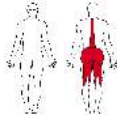
3 x 10 gentagelser af hver øvelse  
Udføres 2-3 gange om ugen.



### 1. Cykel, gå, trapper (opvarmning)

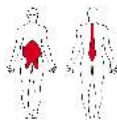
5-10 minutter for at varme kroppen lidt op.

Der må godt være sved på panden :-)



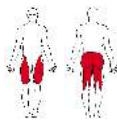
### 2. Liggende bækkenløft

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.



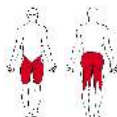
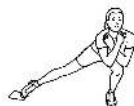
### 3. Liggende etbenssænk

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 hævet 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.



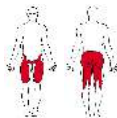
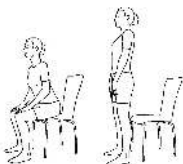
### 4. Tæppeflis: Glidende udfald bagover

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Træk maven ind, placer den ene fod på måtten og før bagover. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet.



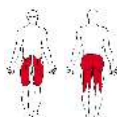
### 5. Tæppeflis: Glidende udfald til siden

Fokuser blikket på et punkt foran dig, træk maven ind, placer den ene fod på måtten og glid lige ud til siden. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen.



### 6. Sidde og rejse sig

Stå med ryggen til en stol. Sæt dig langsom ned. OBS! Du skal ikke helt ned at sidde men rejse dig hurtigt når du mærker sædet. Gentag 10 gange og hold derefter pause.



### 7. Opstigning på step eller trappe med benløft

Sæt et ben på kassen som står foran dig. Vær påpasselig med at knæ og tæer peger lige frem og i samme retning. Læg hele vægten på benet der er på trinnet. Løft dig op med det ben som står på trinnet. Stram forsiden af låret og bagdelen således at du strækker benet du står på ud. Modsat ben løftes op bøjet. Sænk benet langsomt ned igen og gentag med samme ben.