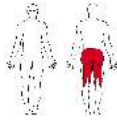
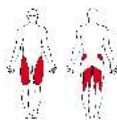


3 x 10 gentagelser af hver øvelse  
Udføres 1 x om dagen.



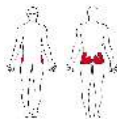
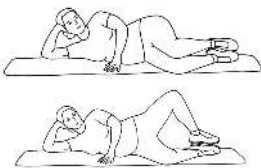
### 1. For gravide: bækkenhæv

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget. Løft bagdelen op ved at bruge mavemuskulaturen. Hold nogen sekunder og sænk langsomt igen.



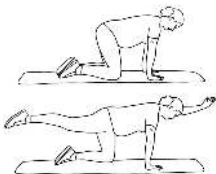
### 2. For gravide: sideliggende knæstræk og -bøj

Lig på siden med bøjede knæ. Løft det øverste ben, stræk knæet og hold i nogen sekunder. Bøj knæet og sænk dig ned til udgangspositionen.



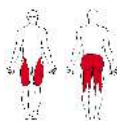
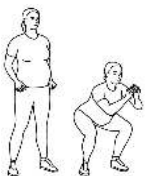
### 3. Muslingen

Lig på siden og støt dit hoved med en hånd. Træk dine ben lidt op, så både dine knæ og hofter er bøjede. Løft det øverste knæ og roter benet udad mens du holder dine fødder samlet. Gentag på modsatte side.



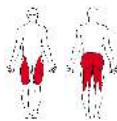
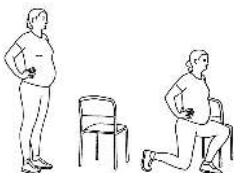
### 4. Knæfirestående diagonaløft

Stå på alle fire med ansigtet mod gulvet. Spænd i abdomen så du er stabil. Stræk en arm og det modsatte ben op for at strække kroppen ud. Gentag bevægelsen med den modsatte arm og ben.



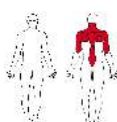
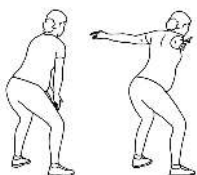
### 5. Squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand med armene strakt foran dig. Bøj i knæene 90 grader og skub dig op igen. Hold din ryg ret og kig lige frem gennem hæle bevægelsen. Hold dine knæ over dine fødder og bag ved tæerne.



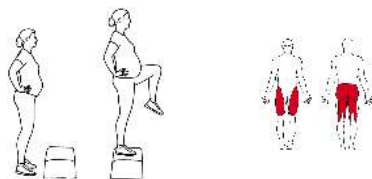
### 6. Lunge fremad

Stå med benene samlet og hænderne i siden. Løft dit aktive ben og lav et fremfald. Når foden rammer gulvet, skift vægten til det forreste ben og sænk din krop indtil låret er parallelt med gulvet. Skub tilbage og op og vend tilbage til udgangsstillingen. Gentag med dit andet ben. Stå ved siden af en stol, væg eller lignende i tilfælde af behov for støtte.



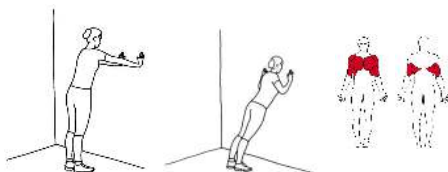
### 7. Flyes bagud

Stå med benene i hoftebredde og med let bøjede knæ. Bøj overkroppen fremad, kig lige frem og lidt nedad. Løft armene ud til siden indtil de er ca. i linie med skuldrene. Pres skulderbladene sammen. Overkroppen bliver i samme position gennem hele øvelsen.



### 8. Step op med knæløft

Placer et ben på boksen eller en trappe foran dig. Knæ og tæer skal pege lige ud i den samme retning. Placer hele din vægt på det ben der er på step bænken. Løft dig selv op på det ben der står på bænken. Spænd i forsiden af låret og i ballen så du strækker det ben du står på. Til sidst løfter du det andet ben op foran dig ved at bøje i hoften. Sænk langsomt benet igen og gentag med modsatte ben.



### 9. Push up plus på væg

Placer hænderne mod væggen i skulderniveau. Sænk dig mod væggen ved at bøje i albuerne. Skuldrene skal ikke sænkes under albueniveau. Pres dig ud fra væggen ved at strække armene, fortsæt strækket ved at skub skulderbæltet fremad og runde i den øverste del af ryggen. Returner langsomt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.