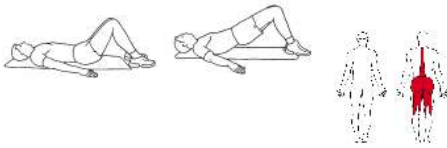
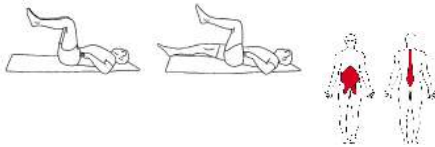


3 x 10 gentagelser af hver øvelse.
Udføres minimum 3 x om ugen.



1. 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.



2. 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.



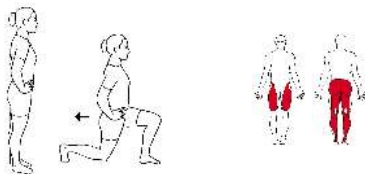
3. Katten

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladene holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Fokus: Fokuser på bevægelsen i rygraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling. Bevæg dig til du mærker det strammer godt uden at overdrive.



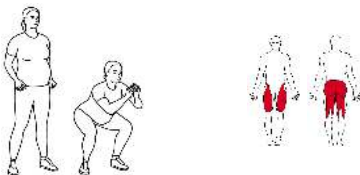
4. Firefodsstående diagonalløft m/statisk hold

Stå på alle fire. Løft den ene sides arm og modsatte sides ben op fra underlaget. Hold i et par sekunder. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen.



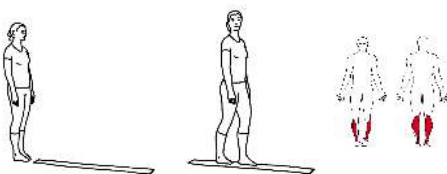
5. Udfald bagover

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når foden rammer gulvet bag dig bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til startstillingen.



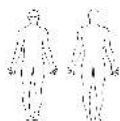
6. Squat

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.



7. Gå på line 3

Lav eller forestil dig en linje på gulvet. Gå fremad med små skridt, uden at du mister balancen. Bevæg hovedet skiftevis fra side til side, hold blikket op og frem. Fødderne skal pege lige frem og armene ned langs siden. Er det for svært at dreje hovedet holdes dette i ro mens du ser lige frem.



8. Løb i forskellige former

Find et plant område hvor du kan løbe uden risiko for fald. Hvis ikke man kan løbe kan man gå og lave øvelserne. Skal foregå i 5-10 minutter.

- Almindelig løb
- Hælsark
- Knæløft
- Gadedrengeløb
- Sidelæns løb
- baglæns løb