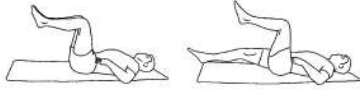


3 x 10 gentagelser af hver øvelse.
Planken dog kun 3 x 30-60 sekunder.



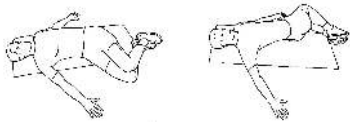
1. Liggende bækkenløft

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 hævn 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. Liggende bækkenrotation 1

Lig på ryggen med bøjede knæ og armene ud til siden. Drej underkroppen skiftevis mod højre og venstre.



4. Ekstension, liggende

Lig på maven og palcer hænderne ud for skuldrene. Pres overkroppen så langt op som muligt. Slap af i balde- og rygmuskulatur og lad tyngden hvile på armene. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger i yderpositionen og hold denne i 1-2 sek. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.



5. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.



6. 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.



7. Styrke og stabilitet i øvre ryg 2

Indånding.

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

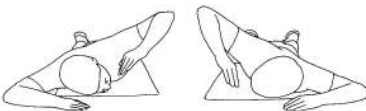
Indånding – hold stillingen.

Udånding tilbage til udgangsstilling.



8. Maveliggende rygbøj

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 2 sek. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.



9. Liggende rotation af overkroppen

Lig på maven med panden på måtten og bøjede albuer så hænderne er på hver side af hovedet. Løft venstre arm, skulder og hoved op fra måtten og roter til venstre. Retuner til startstillingen og gentag til modsatte side.



10. Sideliggende sideløft 1

Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 20-30 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.