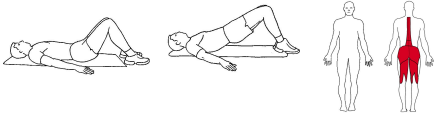


Træningsprogrammet varer ca. 20 min.

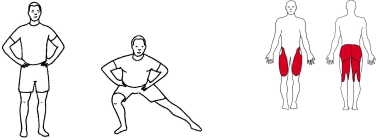
Lav øvelserne skiftevis - fra øvelse 1-8. Gør det tre gange. Hold ca. 20 sekunders pause mellem hver øvelse.



### 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.

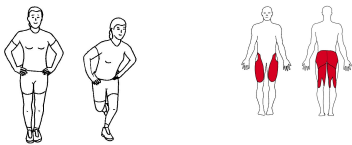
**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 2. Lateral lunge

Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner hurtigt til startpositionen.

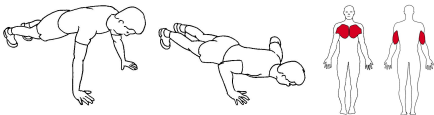
**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 3. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben.

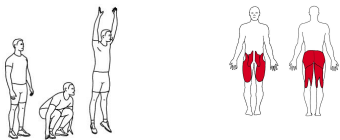
**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 4. 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.

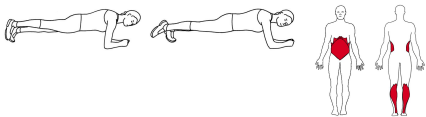
**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 5. Hoppende knæbøjninger

Start i stående position. Bøj derefter i knæene, og rør gulvet med hænderne. Hop op med maksimal kraft fra knæbøjningsposition, og stræk armene op over hovedet.

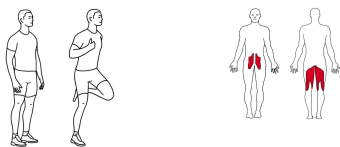
**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 6. Planken med fodbevægelser

Lig i plankeposition. Løft et ben samtidig med at du forflytter kroppen frem og tilbage.

**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 7. Hælsark på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet, og før hælen op mod balderne samtidig med, at du bevæger armene.

**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**



### 8. Liggende benløft 3

Lig på ryggen med armene langs siden. Aktiver mavemuskulaturen og løft derefter begge ben samlet op mod loftet. Sænk derefter benene ned mod gulvet og gentag.

**Sæt: 3 , Varighed: 30 sek., Pause: 20 sek.**

