

Programmet varer ca 10 min.

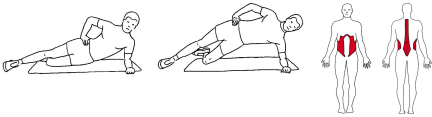
For at blive en god løber kræves ikke kun god kondition og benstyrke, en stærk core er også afgørende. Her følger et program, hvor fokus er på at styrke core-muskulaturen.



1. Armstræk på kne 1

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

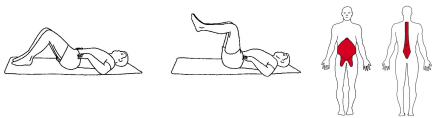
Reps: 12 , Sets: 2



2. Sideliggende bækkenløft 1

Lig på siden og støt dig på den ene albue og det ene knæ. Løft bækkenet til kroppen udgør en svag bue opad. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gentag på den anden side.

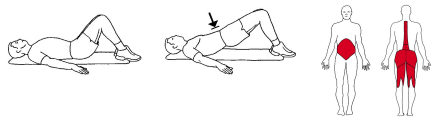
Reps: 12 , Sets: 2



3. Liggende benløft m/90° i knæene

Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet. Placer fingrene på indersiden af hofteskammene og pres let ned. Træk navlen ind og mærk at mavemusklerne presser mod fingrene. Pust ud og løft begge knæ mod brystet indtil lårene er lodrette og læggene parallelle med gulvet. Træk navlen ind så meget som muligt. Hold stillingen og ånd ind. Derefter puster du ud mens du sænker benene roligt ned til gulvet.

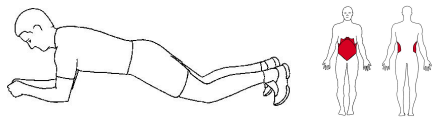
Reps: 12 , Sets: 2



4. "Broen"

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

Reps: 12 , Sets: 2



5. Planken på knæ

Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.

Sets: 2

