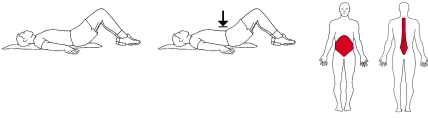


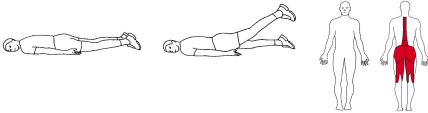
Træningsprogrammet varer ca. 12-14 min.
Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 4 øvelser.
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Rygliggende "flad mave"

Lig på ryggen (hold neutralposition af bækken og ryg) med fodsålerne i gulvet og armene ned langs siden. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at holde spændingen mens vejret trækkes normalt i 10-15 sek.

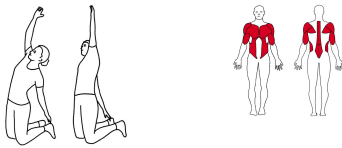
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



2. Maveliggende etbensløft

Lig på maven med armene ned langs siden og den ene kind mod gulvet. Løft benene skiftevis op mod loftet. Du kan evt. lægge armene under hovedet som støtte.

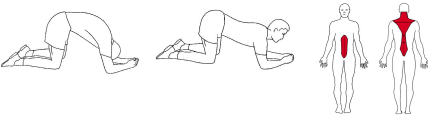
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Diagonal udstrækning overkrop

Sid på knæ med tæerne placeret i underlaget således at vristen er fri. Løft armene op over hovedet, ryggen er ret. Før højre hånd mod højre hæl og gentag det samme til modsatte side. Gør dette skiftevis.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



4. Firefodstående krum og svaj 2

Stå på alle fire med underarmene på gulvet. Skyd ryggen op mod loftet og kig ind mod maven. Sænk tilbage og pres brystkassen ned, således at du svajer i ryggen. Hold yderstillingerne i ca 10 sek. Øvelsen udføres roligt og kontrolleret.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.

