

Træningsprogrammet varer ca. 12 - 15 min.

Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 4 øvelser.

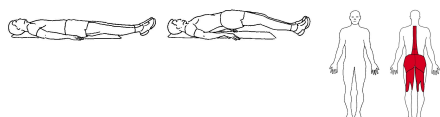
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



### 1. Butterfly sit-ups

Start siddende på gulvet med fodsålerne mod hinanden. Træk hælene ind mod kroppen. Armene holdes foran tæerne og bevægelsen startes ved at sænke ryggen ned mod gulvet. Armene føres bagover sammen med kroppen og hænderne skal træffe jorden bag hovedet før man returnerer til start positionen.

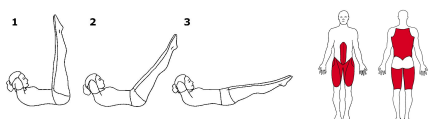
**Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.**



### 2. Fladtliggende bækkenløft

Lig på ryggen med strakte ben. Løft kroppen således at kun hæle, skuldre og hovedet er i kontakt med underlaget. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende.

**Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.**



### 3. Dobbelt lige benstræk

Lig på ryggen med hænderne bagved hovedet og albuerne ud til siden. Stræk benene op mod loftet. Løft hovedet, stram sædemuskulaturen og sænk benene ned mod gulvet mens du ånder ind. Pres rygsøjlen mod gulvet og hold hagen mod brystet. Når du puster ud igen hæver du benene op igen. Mærk hvordan bryst og ben presses mod hinanden.

**Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.**



### 4. Firefodsstående benløft m/bøjet knæ 2

Stå på alle fire. Løft, med bøjet knæ det ene ben, og stræk det til låret er i forlængelse af kroppen. Fra denne position sænkes benet ca. 10 cm. for atter at løftes op igen. Sænk og løft benet nogle gange og gentag bevægelsen med det modsatte ben. Bemærk: Bevægelsen skal foregå i hoften.

**Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.**

