

Træningsprogrammet varer ca. 25 min.

Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 6 øvelser.

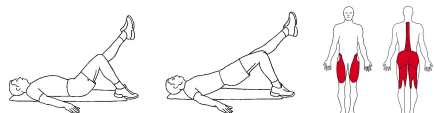
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Mavebøjning "foldekniven"

Lig udstrakt på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene strakte op mod kroppen samtidig med at overkroppen løftes mod benene. I slutstillingen er kun balderne i kontakt med underlaget og fingrene rører fødderne.

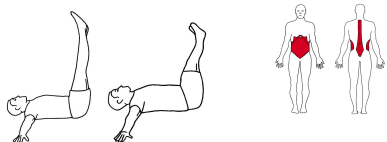
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



2. Liggende etbens bækkenløft 2

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.

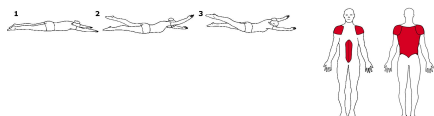
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Underkropsrotation m/ strakte ben

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ud til siden. Stræk begge ben ud og op mod loftet. Aktiver mavemuskulaturen og pres lænden i gulvet. Bevæg benene samlet over til siden og ned mod gulvet mens overkroppen holdes i ro og stillingen i ryggen opretholdes. Bevæg benene op mod midten igen og gentag øvelsen til modsatte side.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



4. Svømning

Lig på maven med armene over hovedet. Klem benene sammen og stræk fingerspidserne mod væggen foran dig. Ånd ind idet du trækker navlen mod rygsøjlen og samtidig hæver højre arm og venstre ben. Pust ud og sænk tilbage og løft modsat ben og arm. Fortsæt sådan indtil du får følelsen af at svømme/plaske i vand.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



5. Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



6. Stående supermand 2

Stå på et ben, og læn overkroppen fremover med en strakt arm over hovedet. Før samtidig det ben, du ikke står på, bagud, indtil kroppen er i en ret linje. Bøj i hoften, og stop bevægelsen med en 90 graders vinkel i hofteleddet. Gå derefter tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.

