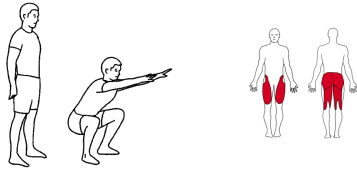


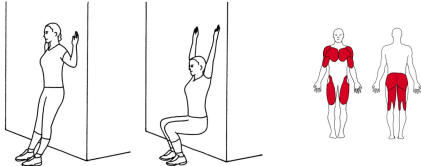
Fokus: Teknik, motorik og aktivering



1. Air squats - Fokus på korrekt knævandring og dybde

Start i en stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral. Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundposition, hoften under knæet, hopper du op så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

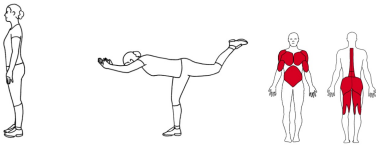
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



2. Wall slide m/knæbøj - Pause i 90 grader

Stå med ryggen til væggen. Lad bagdelen og den øvre del af ryggen være i kontakt med væggen, benene skal være ca. 30 cm fra væggen. Placer armene ud til siden med bøjede albuer og håndfladen fremad. Albuespidserne vender nu nedad. Træk skulderbladene sammen. Bøj så ned i knæ og hofter, og stræk samtidig armene op over hovedet. Vend tilbage og gentag.

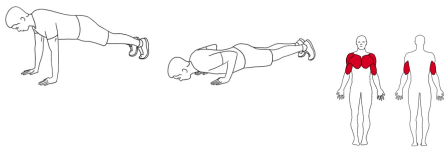
Sæt: 3 , Varighed: 30 sek.



3. The Diver

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæleddet. Bevæg samtidigt overkroppen fremover med strakte arme mens du løfter modsatte ben bagud. Bevægelsen skal ske samtidigt.

Sæt: 3 , Gentagelser: 6



4. Pushups på knæ eller tær - Hold kroppen spændt hele vejen

Hav ca. skulderbreddes afstand imellem armene. Hold kroppen stabil og strakt. Sænk dig kontrolleret ned imod gulvet med brystkassen først. Pres dig opad til armene er helt udstrakte. Undgå at svaje i lænden eller bøje i hoften.

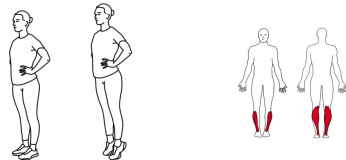
Sæt: 3 , Gentagelser: 8



5. 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 derefter i 3-5 sek.

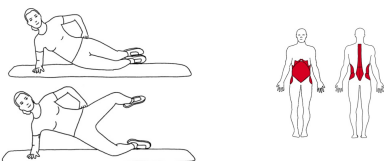
Sæt: 3 , Gentagelser: 12



6. Tåhæv

Stå på gulvet med ca hoftebreddes afstand mellem fødderne. Løft hælene og pres op til tåstående. Vend tilbage til udgangsstillingen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

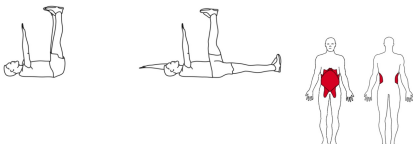
Sæt: 3 , Gentagelser: 15



7. Sideliggende bækkenløft m/bøjede knæ og benløft

Lig på albuen med begge knæ bøjet ca 90 grader, hofterne er strakte. Hold den øverste hånd på hoften. Løft bækkenet op fra underlaget mens du holder hoften strakt. Løft så langt op du kan. Løft så det øverste ben op så langt du kan. Sænk så det øverste ben langsomt ned. Gentag ben løftet mens du holder dig oppe i sideplanke.

Sæt: 3 , Gentagelser: 8



8. Dead bug - Fokus på lænd

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i hofte og lige knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og gentag til modsatte side.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10

