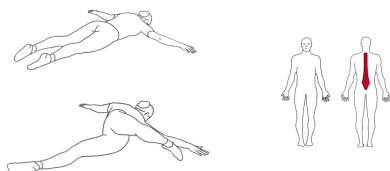


1. Rotation af lænderyg i rygleje

Lig på ryggen med strakte ben og armene lige ud til siden. Løft så det ene ben strakt op fra gulvet, roter kroppen over mod modsatte side og bevæg foden ned mod gulvet. Armene og øvre del af ryggen samt skuldrene bliver i gulvet hele tiden. Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

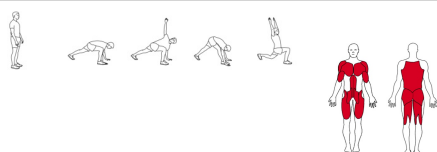
Sæt: 2 , Gentagelser: 10



2. Rotation af lænden på maven

Lig på maven med strakte ben og armene lige ud til siden. Løft det ene ben, roter kroppen over mod modsatte side og bevæg foden ned mod gulvet. Arme og bryst bliver i gulvet hele tiden. Kom langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag til modsatte side.

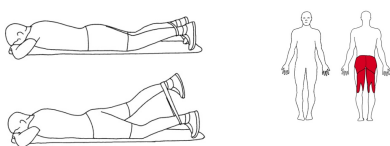
Sæt: 2 , Gentagelser: 10



3. "Verdens bedste strækøvelse"

Start i stående position. Tag et stort skridt frem med den ene fod. Placer begge hænder på indersiden af den forreste fod. Stræk godt ud i det bagerste ben. Tænk på at have en ret linje gennem kroppen fra anklen til det øverste af hovedet. Rotér indersiden af armen op mod loftet. Placer hånden på ydersiden af det forreste ben, og stræk knæet ud. Bøj i begge knæ, og løft overkroppen og armene op mod taget. Stå derefter op i stående position.

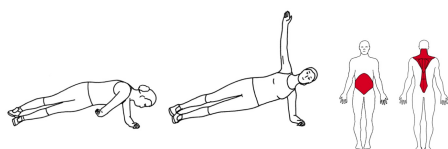
Sæt: 2 , Gentagelser: 12 (6)



4. Fremliggende benløft med elastik

Liggende på maven, hvil din pande mod dine arme og hav tæerne pegende mod gulvet. Placer en elastik rundt om dine ankler. Stræk knæet og løft foden lige op fra jorden så højt som du kan. Sænk langsomt dit ben tilbage til udgangsstillingen og gentag med modsatte ben.

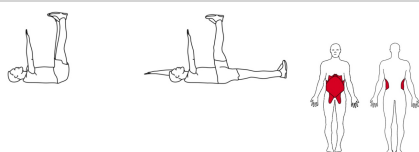
Sæt: 2 , Gentagelser: 12 (6)



5. Planken på siden m/ rotation

Placer dig selv i en sideplankeposition. Før armen under kroppen, vend tilbage og stræk armen op mod taget. Hold kroppen stabil gennem hele øvelsen.

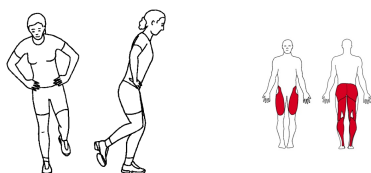
Sæt: 1-2 , Gentagelser: 10 (5)



6. Dead bug

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.

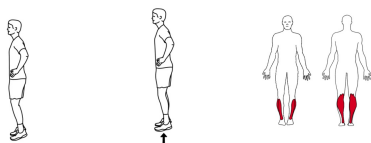
Sæt: 2 , Gentagelser: 20



7. Et bens hop i cirkel

Stå på et ben på en måtte med hænderne i siden. Hop 90 grader mod højre. Fortsæt med at hoppe 90 grader af gangen til du er tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 2 , Gentagelser: 10 (5)



8. Strakte vrist-hop

Udfør små, hurtige hop med benene næsten helt strakte. Brug anklerne og vristene aktivt til at drive bevægelsen, uden at bruge hofter og knæ. Hold kroppen stabil og sørg for en jævn rytme, når du hopper.

Sæt: 2 , Gentagelser: 8

