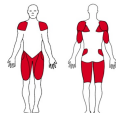


Generel information:

- Udføres hver anden dag

- Vær særlig opmærksom på tempoet i øvelse 1-4, hvor hver enkelt gentagelse gerne skal tage omkring 4 sekunder

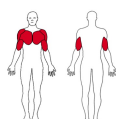


1. Stående lunges

Stående i fremfaldsposition med det meste af din vægt på forreste ben. Gå ned i knæ indtil bagerste knæ lige akkurat rører jorden, pres op igen gennem hælen på forreste fod. Hold overkroppen oprejst og sørg for at forreste knæ peger lige ud over midten af foden.

TAG ENDELIG EN RYGSÆK MED VANDDUNKE EL LIGN I PÅ RYGGEN FOR AT GØRE ØVELSEN TUNGERE

Sæt: 3 , Reps: 10 på hvert ben

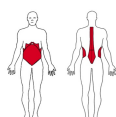


2. Pushups på knæ

Stå på alle fire med knæene lidt bagud og hænderne i en skulderbreddes afstand. Spænd godt op i maven. Sænk kroppen mod gulvet og pres op igen. VIGTIGT AT HOVEDET ENDER FORAN HÆNDERNE OG IKKE I MELLEM HÆNDERNE

KAN EVT UDFØRES PÅ TÆER HVIS SVÆRHEDSGRADEN SKAL VÆRE HØJERE

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-12

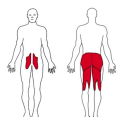


3. Sideplanke på knæ m/benløft

Lig på siden med det nederste ben bøjet og støt dig på albuen. Aktiver mavemuskulaturen og hævn bækkenet fra underlaget til kroppen er strakt. Pres hofte-/mavepartiet fremad. Løft derefter øverste ben op mod taget og undgå at "tabe" hoften ned mod jorden. Sænk roligt ned og sænk til slut bækkenet ned igen.

KAN EVT UDFØRES MED BEGGE BEN HELT STRAKTE HVIS SVÆRHEDSGRADEN SKAL VÆRE HØJERE

Sæt: 3 , Gentagelser: 10 (til hver side)

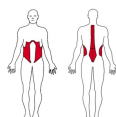


4. Etbens bækkenløft m/bøjede knæ

Lig på ryggen med armene over kors på brystet. Bøj hofte og knæ i en cirka 90 grader og placer den ene ankel på en stol. Det andet ben holdes op i luften. Aktiver bagsiden af låret og løft dig op således at bagdelen løftes fra jorden og overkroppen er strakt i luften. Fokus på at presse hælen ned i stolen og ind mod ballen. Sænk dig roligt ned igen. Kan også laves uden stol

KAN EVT UDFØRES MED BEGGE FØDDER PÅ STOLEN, HVIS SVÆRHEDSGRADEN SKAL SÆNKES EN SMULE

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-12 (på hvert ben)



5. Skrå situps m/knæløft

Sid på gulvet med hænderne bag hovedet. Læn dig skråt bagud, løft benene lige akkurat fri af gulvet og find balancen. Før skiftevis modsatte knæ og albue mod hinanden.

Sæt: 3 , Gentagelser: 20(10 til hver side)

