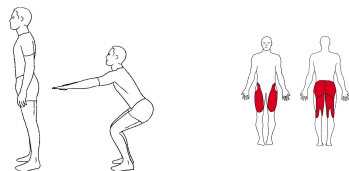


Udfør hver øvelse i 30-45 sekunder, hvil i 15 sekunder, og begynd derefter på næste øvelse. Lav øvelserne i rækkefølge og hold en pause på 1 min når du har færdiggjort en hel runde. Lav i alt 3 runder.

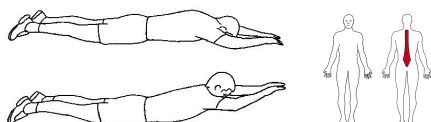
Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



1. Knæbøj

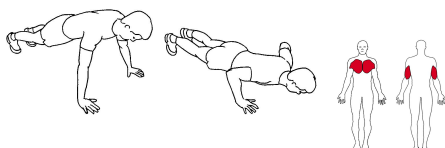
Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og skyd rumpen ud som om du skal sætte dig på en stol. Før samtidig armene fremad. Stræk dig roligt op til stående igen, samtidig med at du fører armene ind til kroppen igen.

Sæt: , Reps:



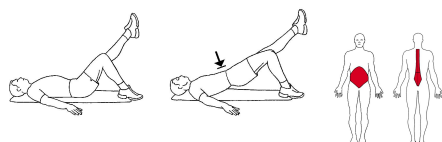
2. Maveliggende ryghævning

Lig på maven med armene over hovedet. Knib ballerne sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.



3. Armstræk

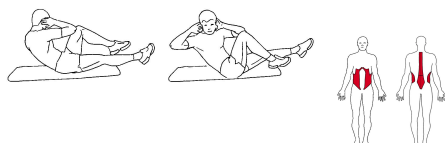
Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Hvis øvelsen er for svær, kan den udføres med knæene i gulvet.



4. Etbensløft

Lig på ryggen, placer fødsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Stræk forsigtigt det ene ben og løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt. Gentag med det andet ben.

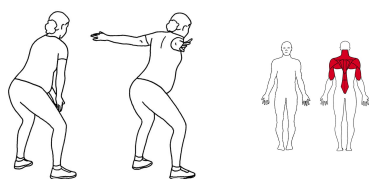
Sæt: , Reps:



5. Mavebøjning 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.

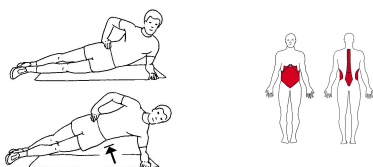
Sæt: , Reps:



6. Flyes bagud

Stå med benene i hoftebredde og med let bøjede knæ. Bøj overkroppen fremad, kig lige frem og lidt nedad. Løft armene ud til siden indtil de er ca. i linie med skuldrene. Pres skulderbladene sammen. Overkroppen bliver i samme position gennem hele øvelsen.

Sæt: , Reps:



7. Sideløft

Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.

