

styrkeøvelser

1 Lig på maven. Træk hagen lidt ind og se nedad. Løft overkroppen op og lad fødderne hvile mod gulvet. Placer evt. en pude under hoften.



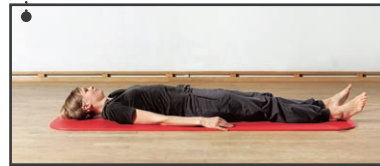
2 Lig på maven. Løft benene op. Hovedet hviler på gulvet. Øvelsen lettes ved løft af kun et ben. Placer evt. en pude under hoften.



3 Lig på maven. Løft det ene ben og modsatte arm.



4 Lig på ryggen. Spænd mavemusklerne, hvorved lænden presses mod gulvet. Hold spændingen i nogle sekunder og slap af.



5 Lig på ryggen. Spænd mavemusklerne, så lænden presses mod gulvet. Hold spændingen mens du løfter benene lidt op fra gulvet. Øvelsen gøres lettere ved kun at løfte et ben ad gangen og ved at bøje benene.



6 Lig på ryggen. Bøj benene med fødderne i gulvet i hoftebreddes afstand. Spænd mave og ballemuskler og løft bagdelen op fra gulvet.



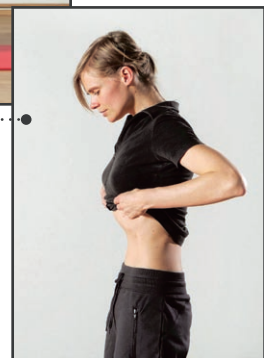
7 Lig på ryggen. Fold hænderne i nakken og pres albuerne ud til siden. Bøj benene og placer den ene fod ved modsatte knæ. Løft albuen op til knæet, mens du puster ud.



8 Lig på ryggen. Fold hænderne i nakken. Bøj benene og løft overkroppen op mod knæene. Hold fødderne i gulvet under øvelsen.



9 Stå, sid eller lig. Pust helt ud og træk derefter maven ind og op. Rul frem og tilbage med maven nogle gange. Slap af samtidig med at du tager en ny indånding.



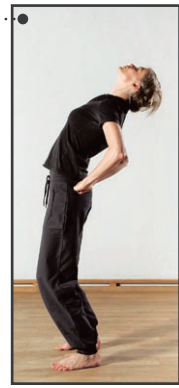
mobiliserende øvelser

1 Lig på maven. Placer hænderne ud for skuldrene. Samtidig med en indånding strækkes armene ud hvorved overkroppen løftes op. Pust ud mens du holder armene strakte. Sænk ned igen når du har pustet helt ud.



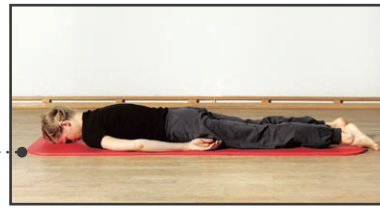
Stræk kun så meget ud i armene som du finder behageligt. Vær opmærksom på at bækkenet i strækket ikke løftes fra underlaget.

- 2 Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Placer hænderne bag på hoften. Bøj kroppen bagover og kik op eller bagud.



stabiliserende øvelser

- 1 A - Lig på maven. Træk navlen op mod røgsøjlen og hold spændingen i ca. 5 sek.



- B - Lidt sværere: Lig på maven med albuerne under skuldrene, underarmene fremefter og tåspidserne i gulvet. Træk navlen op imod rygsøjlen samtidig med at du løfter bagdel og overkrop.

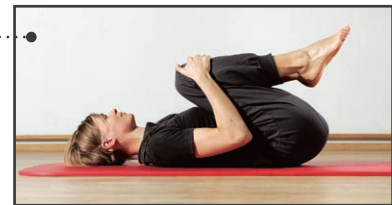


- C - Endnu sværere: Løft nu også knæene så hele kroppen ligger helt lige.



strækøvelser

- 1 Lig på ryggen. Træk med hænderne dine knæ op mod brystkassen. Lad hovedet hvile mod gulvet. Øvelsen kan også udføres rullende frem og tilbage med hovedet løftet op.



- 2 Lig på ryggen. Placer armene ud til siden. Bøj benene. Med samlede knæ føres benene mod gulvet til den ene side. Nakken drejes mod modsatte hånd, så ansigtet vender væk fra knæene.



- 3 Lig på ryggen. Det ene ben bøjes med foden ved det strakte bens knæ. Det bøjede ben føres mod gulvet hen over det strakte ben. Hold knæet i gulvet med din underste hånd. Placer den anden hånd på gulvet foran hovedet og tegn med hånden en cirkel rundt om hovedet. Lad armen vende diagonalt væk fra dig selv. Drej hovedet og se mod hånden.



- 4 A - Lig på ryggen med bøjede ben. Den ene fod føres op på modsatte lår lige over knæet. Der gribes fat med begge hænder på skinnebenet og trækkes forsigtigt op mod brystet. Hold så vidt muligt hovedet i gulvet.



- B - Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Læg den ene ankel over på modsatte lår, lige over knæet. Grib fat med den ene hånd under låret og træk det forsigtigt i retning mod brystet og pres med den anden hånd på modsatte knæ i retning mod fødderne. Hold hovedet i gulvet.

- 5 Siddende stilling. Bøj det ene ben til foden rører ballen. Den anden fod placeres på ydersiden af låret. Pres låret op mod kroppen og mærk strækket i lår og balle. Hold så vidt muligt begge baller i gulvet. Roter gerne overkroppen mod den fod, som er placeret ved ballen. Støt med den ene hånd i gulvet bagved dig og drej hovedet, så du kikker over skulderen.

