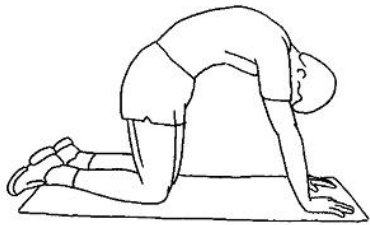
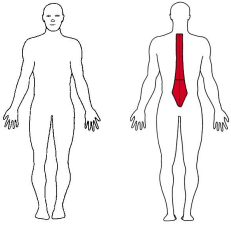
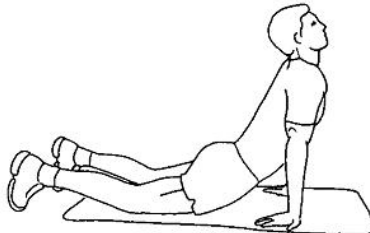
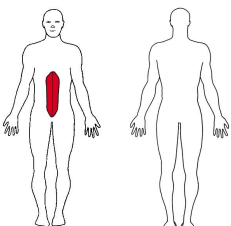
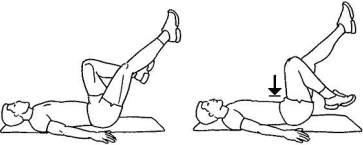
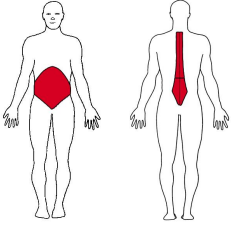
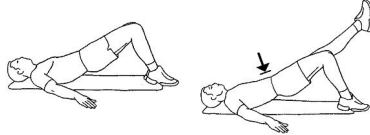
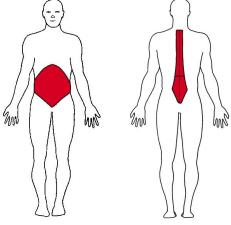

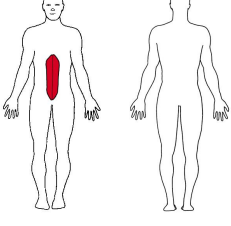

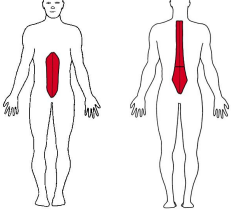


Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Ryg 1				Stå på alle fire, lad hovedet hænge ned og skyd ryggen op mod taget. Når der mærkes et stræk i ryggen holdes stillingen i 15-20 sek.
2 - Mave				Kig på maven og løft overkroppen op fra gulvet. Lad hofterne hænge ned mod gulvet således at der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Hold 15-20 sek.
3 - Liggende cykling 2			2-3 sets x 10 reps	Lig på ryggen med løftede ben. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig laves cyklende bevægelser med benene uden at de berører gulvet.
4 - "Broen" m/benspark			2-3 sets x 10 reps	Lig på ryggen, placer fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Fra den broiliggende position med "flad mave" og "bækkenvip bagover" laves et langsomt benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle.
5 - Mavebøjning 7			2-3 sets x 15-20 reps	Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, indtil kun korsryggen berører underlaget, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.
6 - Planken			2-3 sets x 10 reps	Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold den i 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gentag. Firefodsstående bækkenløft