
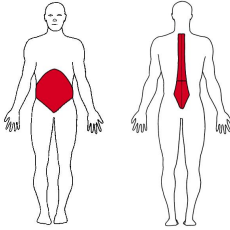
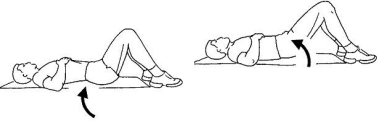
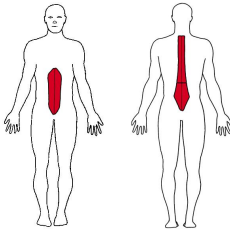

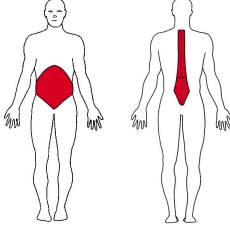

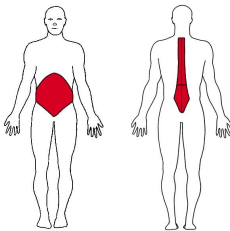
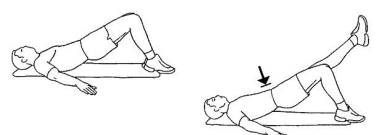
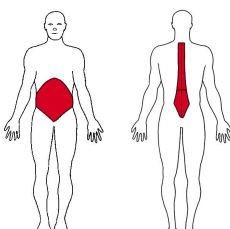


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Rygliggende "flad mave"			1-2 sets x 10 reps	Lig på ryggen (hold neutralposition af bækken og ryg) med fodsålerne i gulvet og armene ned langs siden. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Forsøg at holde spændingen mens vejret trækkes normalt i 20 sek. - herefter 10 sek. pause
2 - Liggende bækkenkip			1-2 sets x 10 reps	Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet. Hold bækkenet i midtstillingen. Vip bækkenet frem således at lænden svajes. Vip derefter bækkenet bagud således at lænden rettes ud. Vend tilbage til midtstillingen og gentag.
3 - "Broen"			1-2 sets x 10 reps	Lig på ryggen, placer fodsålerne 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". Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.
4 - "Broen" m/hælløft			1-2 sets x 10 reps	Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Fra den broiliggende position, med "flad mave" og "bækkenvip bagud" løftes hælene skiftevis fra gulvet ved at presse op på tå eller løfte foden helt ca. 10cm.
5 - "Broen" m/benspark			1-2 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.