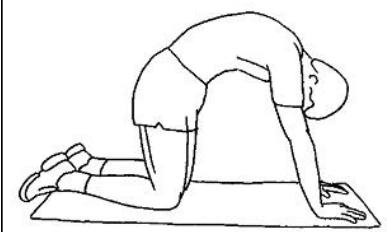
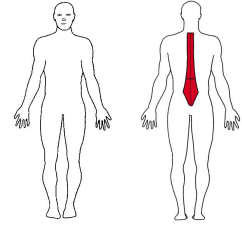
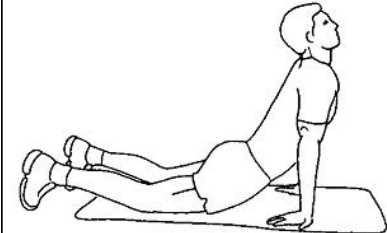
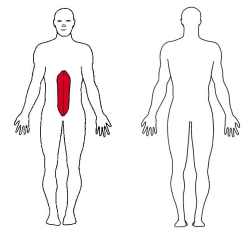
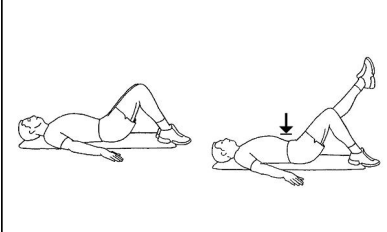
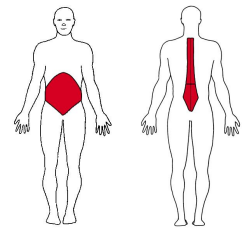
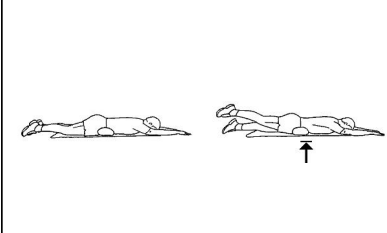
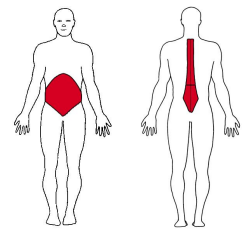
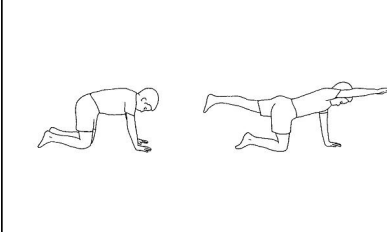
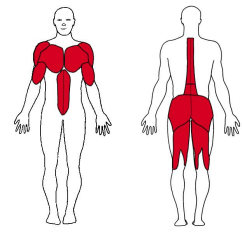


Træningsprogram nyt træningsprogram

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 benspark 1			2-3 sets x 10 reps	Lig på ryggen, placer fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig løfter du forsigtig det ene ben og udfører en rolig sparkebevægelse.
4 - Maveliggende benløft m/pude			2-3 sets x 10 reps	Lig på maven med støtte under bækkenet, f.eks. en tynd pude, og armene strakte over hovedet. Lav "bækkenvip bagud" og "flad mave" og løft skiftevis benene op fra gulvet.
5 - Firefodsstående diagonalstræk			2-3 sets x 10 reps	Stå på alle fire på en måtte. Hold ryggen lige under hele øvelsen. Stræk modsatte arm og ben samtidig. Gentag med modsatte side. Tips! Stå gerne med siden til et spejl og kontroller at ryggen er lige under hele øvelsen og at benet og armen er strukket helt ud.