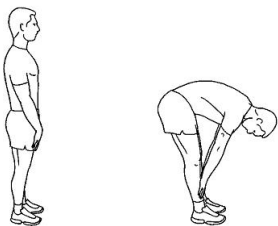
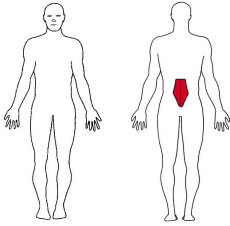
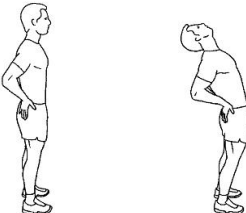
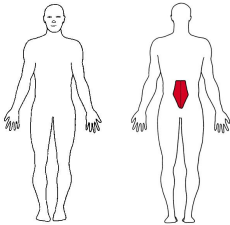
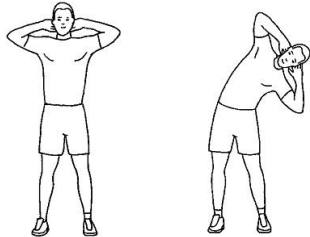
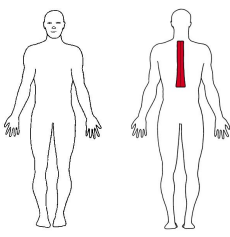
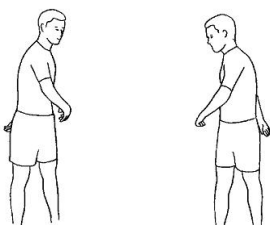
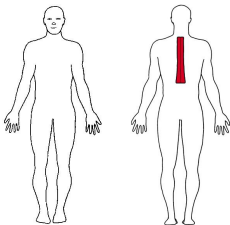


Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Flexion, stående			3-4 sets x 3-4 reps	Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen så langt frem som muligt og stræk armene ned mod fødderne. Hold stillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at komme længere og længere ned for hver gang. Benene holdes hele tiden strakte.
2 - Ekstension, stående			3-4 sets x 3-4 reps	Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand og placer håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op mod loftet og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at bøje længere bagover fra gang til gang.
3 - Stående sidebøj 5			3-4 sets x 3-4 reps	Stå oprejst med en hoftebreddes afstand mellem benene. Løft armene op og støt hænderne bag hovedet. Hold denne stilling under hele øvelsen. Bøj dig så langt du kan ud til siden uden at kompensere med at rotere i ryggen eller kører hofte fremad. Returner til startstillingen og gentag i modsatte side.
4 - Stående rotationer af overkroppen			3-4 sets x 3-4 reps	Stå oprejst med armene hængende afslappet ned langs siden. Lav en rotationsbevægelse med overkroppen og lad armene følge med i bevægelsen.