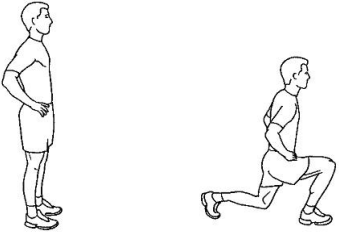
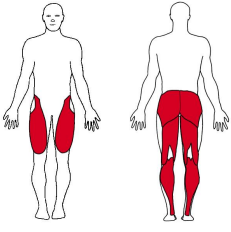
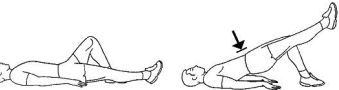
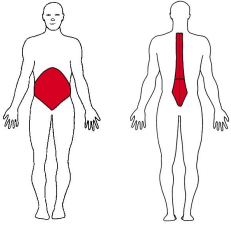
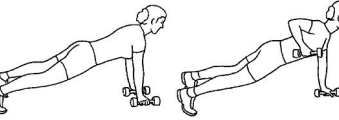
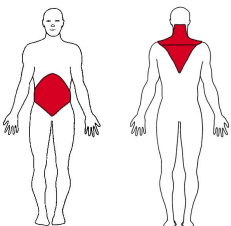

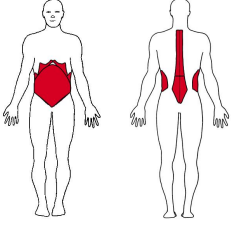

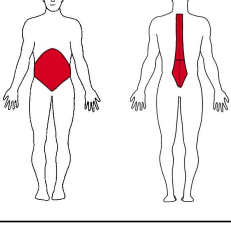

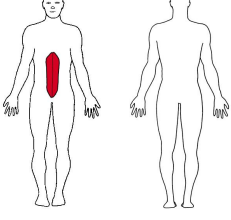


Træningsprogram nyt træningsprogram

| Øvelse | Illustration | Træningsfokus | Øvelsesdata | Kommentar |
|-------------------------------------|---|---|-------------|---|
| 1 - Udfald frem 1 |  |  | | Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben. Ældre og seniorøvelse |
| 2 - "Broen" etbensløft 3 |  |  | | Placer den ene fodsål på gulvet og placer armene let ud til siden. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op til du hviler på skulderbladene. Sænk roligt tilbage og løft op igen. Gentag med det andet ben. Øvelsen kan også kaldes bækkenløft, sædeløft, bridging, glute bridge |
| 3 - Planken med enarms roning |  |  | | Stå i plankstilling på tæer og strakte arme med en håndvægt i hver hånd. Bøj i albuerne og træk armene op og og bagover. Sænk roligt ned og gentag med den anden arm. Hold kroppen strakt under hele øvelsen. Fikser albueleddene i samme position under hele bevægelsen og spænd mavemuskulaturen for at stabilisere ryggen. |
| 4 - Sideliggende sideløft 1 |  |  | | Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side. Sideplanke |
| 5 - "Firefod" arm og benløft |  |  | | Stå på alle fire og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og løft det ene ben og modsatte arm til de er i forlængelse af kroppen. Sænk roligt tilbage til udgangspositionen og gentag med modsatte arm og ben. |
| 6 - Mavebøjning 7 |  |  | | 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. Øvelsen kan også kaldes crunch eller situp |