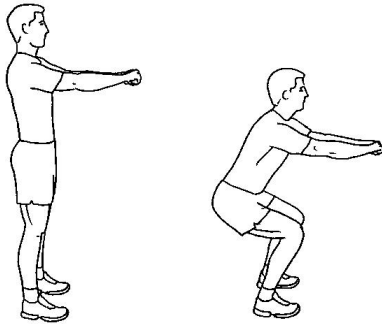


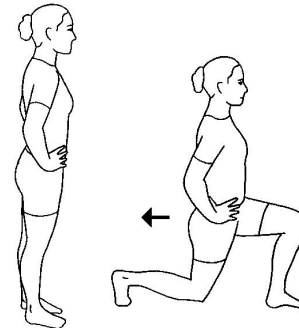
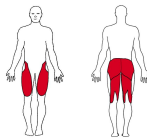
Lav evt. programmet "opvarmning med kosteskaff" først, og hvis du ønsker yderligere stræk og mobilitet, så afslut med dele af programmet "mobilitet".



### 1. Knæbøj 1

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

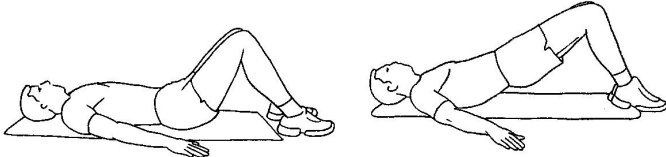
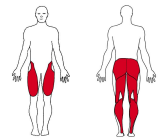
**Sæt: 2-3 , Reps: 12**



### 2. Udfald bagover 2

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, samtidig med at du falder bagover. Når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Spark fra og vend tilbage til startstillingen.

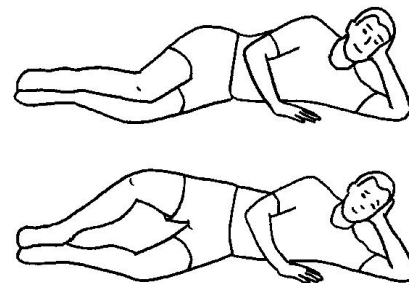
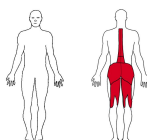
**Sæt: 2-3 , Reps: 12 til hvert ben**



### 3. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

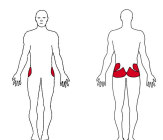
**Sæt: 2-3 , Reps: 12**

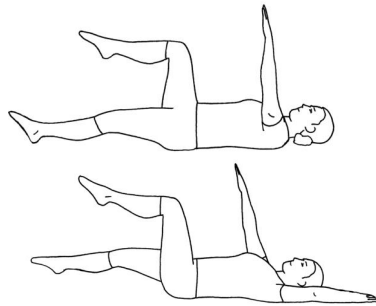


### 4. Sideliggende hofterotation med samlede fødder 1

Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt mod dig, således der er bøjede knæ og hofter. Løft det øverste knæ, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.

**Sæt: 2-3 , Reps: 12 til hver side**

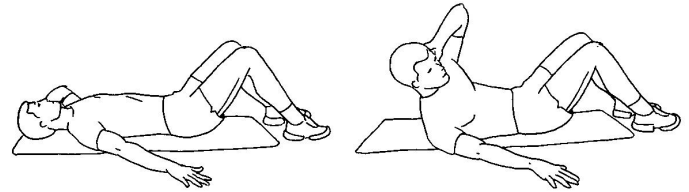
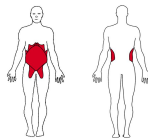




### 5. Dead bug

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i både hofte og knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og husk at holde stabiliteten over lænden. Gentag til modsatte side.

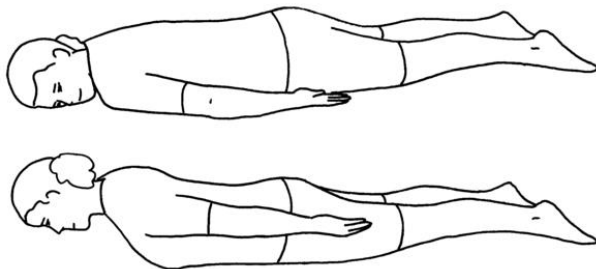
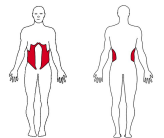
**Sæt: 2-3 , Reps: 12 til hver side**



### 6. Skrå mavebøjning 1

Lig på ryggen med bøjede ben. Hold den ene arm bag hovedet, og den anden lidt ud fra kroppen. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Lænden holdes under hele bevægelsen i gulvet. Gentag til den anden side.

**Sæt: 2-3 , Reps: 12 til hver side**

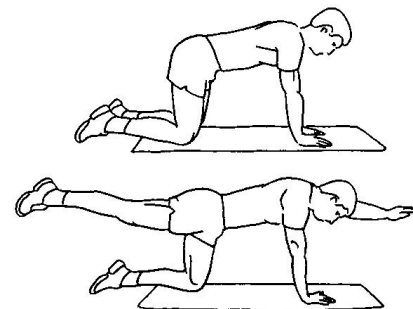
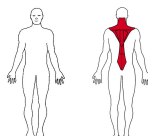


### 7. Styrke og stabilitet i øvre ryg 1

Spænd bækkenbund, sædemuskler og træk skulderbladene ned og ind mod rygsøjlen. Stræk fingerspidserne nedad mod fødderne og løft samtidigt arme og overkrop lige over gulvet. Kik ned mod måtten, lang nakke. Hold fødderne mod måtten.

Tilbage til udgangsstilling i kontrolleret tempo.

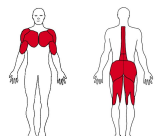
**Sæt: 2-3 , Reps: 12**

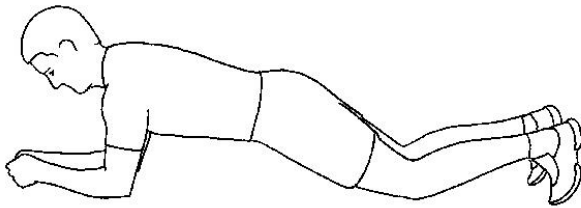


### 8. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

**Sæt: 2-3 , Reps: 12 til hver side**

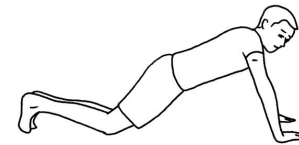
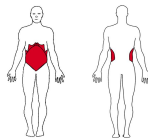




### 9. Planken, albuer - knæene

Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.

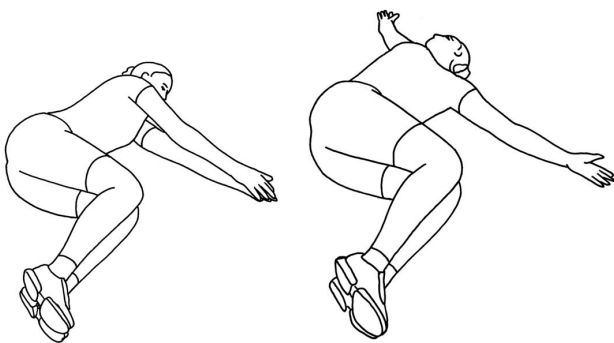
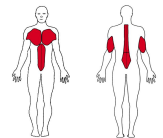
**Sæt: 2-3 , Varighed: 30 sek.**



### 10. Push up på knæene 2

Stå på knæ med strakte arme og hænder i måtten. Hænderne placeres i en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod måtten med neutral ryg. Pres dig tilbage til udgangspositionen uden at ryggen ændrer stilling.

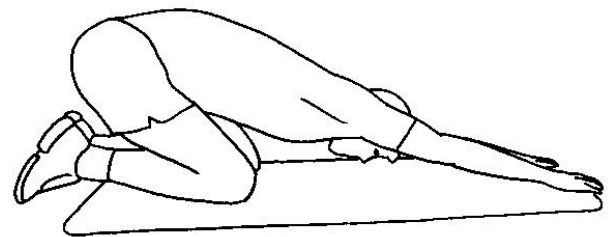
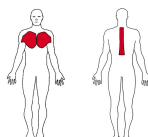
**Sæt: 2-3 , Reps: 12**



### 11. Rotation liggende på siden

Lig på siden med samlede ben og roter overkroppen med en god holdning i ryggen. Hold stilling og fokuser på gode dybe vejrtrækninger. 1 min. til hver side

**Varighed: 1 min 0 sek., Reps: 2**



### 12. Ryg 6

Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sek og fokuser på gode dybe vejrtrækninger.

**Varighed: 30 sek., Reps: 2-5**

