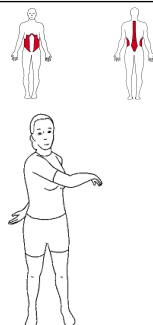


1: Spiral drejning



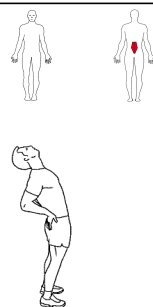
Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Lad armene hænge afslappet ned langs siden. Start en lille rotation øverst i kroppen. Øg rotationen nedover i ryggen mens armene svinger tungt fra side til side. Kombiner eventuelt med fokus på vejtrækning og let knæbøjning.

2: Yderside overkrop 2



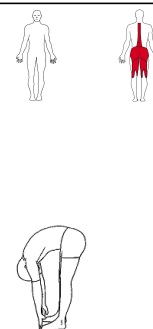
Stå med ret ryg og armene hængende ned langs siden. Sænk overkroppen til den ene side, således at den ene hånd føres ned langs ydersiden af låret. Mærk at det strækker på ydersiden af kroppen. Hold stillingen 30 sek. Gentag øvelsen til den anden side.

3: Ekstension, stående



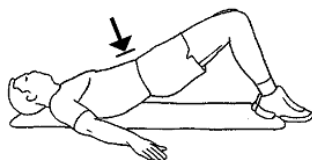
Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand og placer håndfladerne på overgangen mellem lænd og bækken. Se op mod loftet og bøj så langt bagover som muligt. Undgå at bøje i knæene. Hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen. Forsøg at bøje længere bagover fra gang til gang.

4: Strakt fremoverbøjning



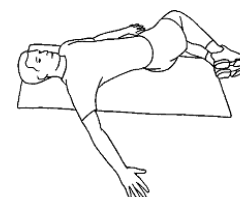
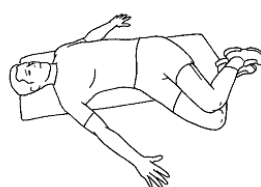
Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og stræk armene op mod loftet. Lad overkroppen og armene falde roligt ned mod gulvet så langt ned du kommer, samtidig med at du puster ud. Svigt let i knæene og rul op i ryggen når du strækker dig op mod loftet igen og ånder ind.

5: "Broen"



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.

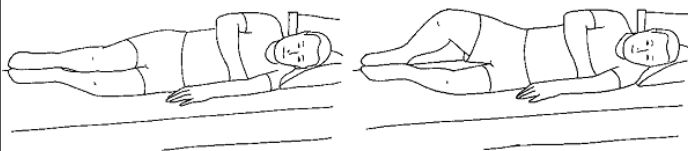
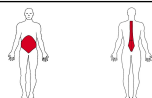
6: Liggende bækkenrotation 1



Lig på ryggen med bøjede knæ og armene ud til siden. Drej underkroppen skiftevis mod højre og venstre.

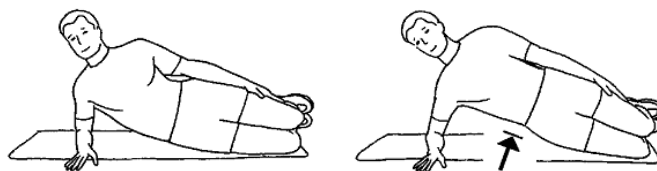
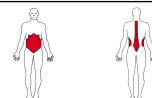


7: Lændkontrol: sideliggende løft af knæ



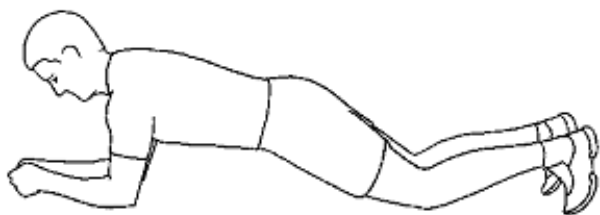
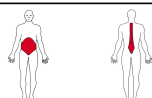
Lig på siden med let bøj i hofter og knæ. Hold bækken i ro og hav parallelle hofter mens du løfter det øverste knæ. Sænk langsomt ned igen. Hav kontrol over lænden og hav fødderne samlet under hele øvelsen.

8: Sideliggende bækkenløft 3



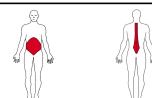
Lig på siden med bøjede knæ og støtte mod den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.

9: Planken på knæ



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

10: "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.

