
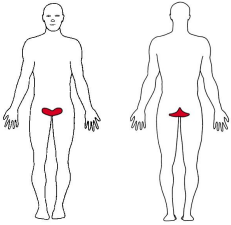

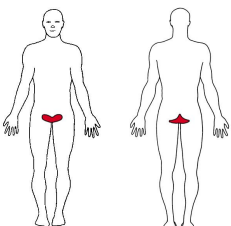
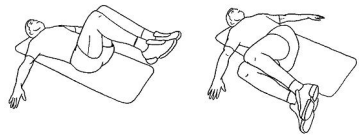
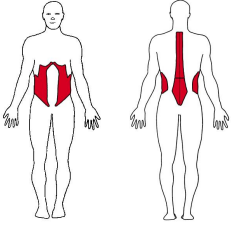

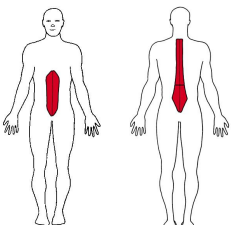
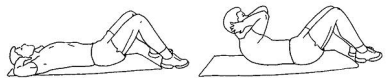
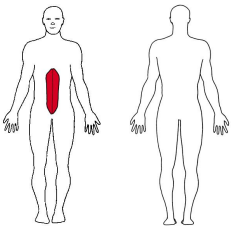

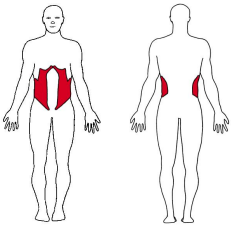

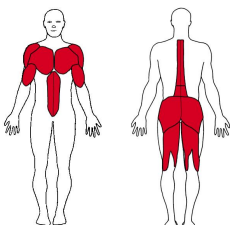

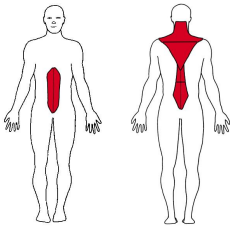
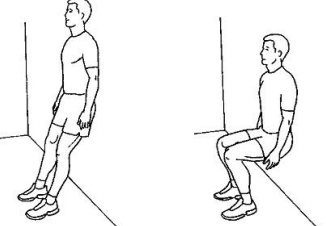
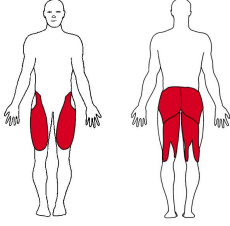

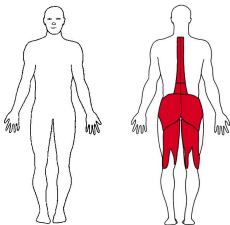
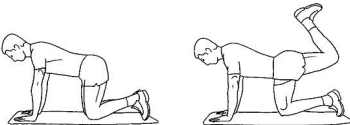
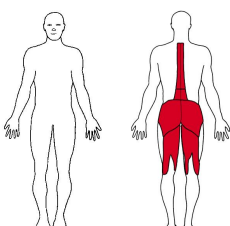
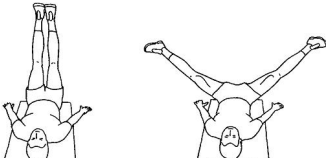
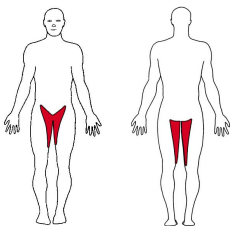

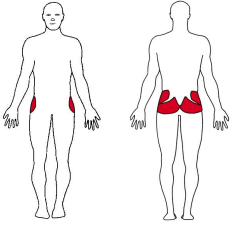

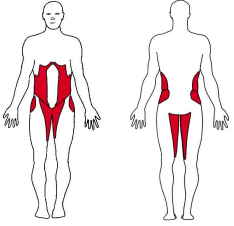

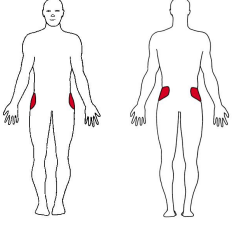

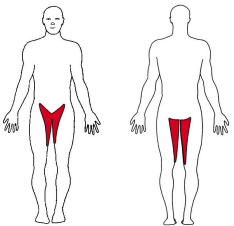

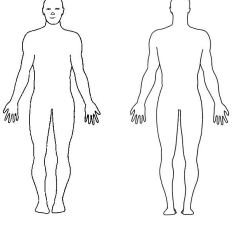


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Sideliggende udgangsstilling				Lig på siden med bøjede ben. Hold en arm under hovedet og støt dig med den anden arm. Træk bækkenbundsmusklerne ind og sammen.
2 - Stående udgangsstilling 2				Stå oprejst med skulderbreddes afstand mellem fødderne. Træk bækkenbundsmusklerne op og sammen.
3 - Liggende bækkenrotation 2				Lig på ryggen med 90 grader i hofte og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet og benene skiftevis mod højre og venstre. Sørg for at holde benene samlet.
4 - Bækkenkip				Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet og vip bækkenet og mod dig. Herfra vippes tilbage ved at du presser bagdelen ned mod gulvet, således at du til sidst svajer i lænden. Vigtig: Knæene bør pege lige ud over foden.
5 - Mavebøjning 1				Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse. Træner primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.
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.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Firefodsstående diagonalstræk				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.
8 - Firefodsstående krum - svaj				Stå på alle fire. Skyd ryg og se ned mod navlen. Hold 4-5 sek. Svaj i ryggen og se op. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.
9 - Knæbøjning mod væg				Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling og hold denne position. Positionen holdes til en sviende / varm fornemmelse mærkes i lårene. Pres op igen og hvil tilsvarende.
10 - 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.
11 - Firefodsstående benløft m/bøjet knæ 1				Stå på alle fire. Løft med bøjet knæ det ene ben, og stræk det til låret er i forlængelse af kroppen. Sænk benet tilbage og løft det modsatte ben. Bemærk: Bevægelsen skal foregå i hoften.
12 - Liggende indadføring af ben				Lig på ryggen med benene løftet op mod taget. Lad benene glide ud til siderne til der mærkes et stræk på indersiden af lårene. Før benene sammen igen og gentag.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - 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 og roter benet udover, mens du holder fødderne samlet. Gentag på modsatte side.
14 - Sideliggende benløft				Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Løft begge ben samlet op mod taget. Sænk roligt tilbage og gentag. Byt side.
15 - Sideliggende etbensløft 2				Lig på siden med strakte ben og støt hovedet med den ene hånd. Løft det øverste ben opad. Sørg for at tæerne peger ret frem og at al bevægelse sker i hoften. Undgå derfor at vippe bækkenet mod dig eller rotere i hoften. Gentag øvelsen med det modsatte ben.
16 - Sideliggende etbensløft 2				Lig på siden og støt hovedet mod den ene albue. Kryds det øverste ben frem foran det nederste. Løft det nederste ben strakt op mod loftet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt ben.
17 - Information				Det anbefales at dette træningsprogram laves 2-3 gange ugentligt. Det er dog vigtigt, at du minimum har hviledag imellem hvert træningspas. Da programmet er bygget op omkring øvelser med kropsvægt bør du lave hver øvelse indtil du mærker træthed og bliver udmattet. For nogle vil det være 5 gentagelser, for andre vil det være 20. Efter hvert sæt med x antal gentagelser holdes der ca. 60-120 sekunders pause, hvorefter du igen kører samme øvelse indtil der igen