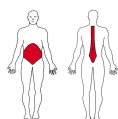


1. FILM: Ryg stræk

Sid på knæ og sænk bagdelen ned mod hælene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold strækket i 20 sekunder.

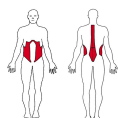
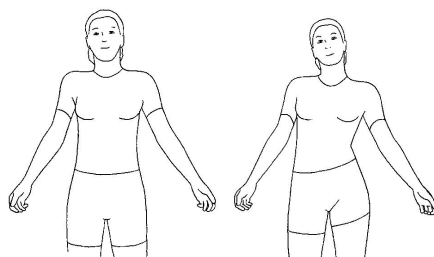
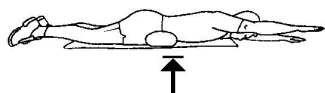
Sæt: 3 , Reps: 6



2. FILM: Maveliggene armløft m/pude

Lig på maven med støtte under maven, f.eks. en tynd pude, og armene strakte over hovedet. Spænd i maven / "suge navlen ind", og løft skiftevis armene op fra gulvet. Lav så mange gentagelser som du kan, dog højst 3x12.

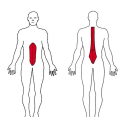
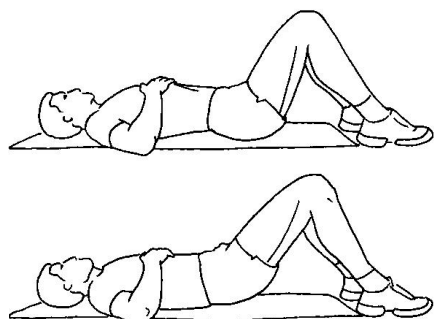
Sæt: 3 , Reps: 12



3. FILM: Rygliggende bækkenvip

Lig på ryggen med armene ned langs siden. Mærk at du slapper godt af i benene. Træk det ene ben langsomt op langs gulvet, og forestille dig at hoftekammen skal op til nederste ribben. Hold stillingen nogle få sekunder og før benet tilbage til udgangsstillingen. Gentag øvelsen med den anden side.

Sæt: 3 , Reps: 12

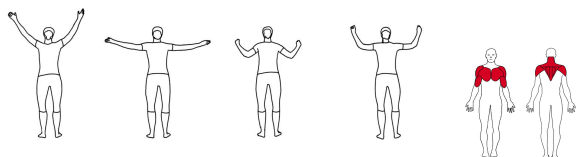


4. FILM: Lænde svej

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet. Herefter laves et lille svaj i lænden. Sådan vippes frem og tilbage.

Sæt: 3 , Reps: 12





5. FILM: YTWL

Stå med en hoftebreddes afstand, læn dig lidt frem med overkroppen. Bogstaverne i YTWL formes med armene i fire forskellige bevægelser.

Y: Før strakte arme i et Y over hovedet og træk samtidigt skulderbladene godt sammen.

T: Før strakte arme vandret ud til siden, træk skulderbladene godt sammen.

W: Løft armene over hovedet og træk skulderbladene godt sammen. Herfra bøjes i albuerne, så der formes et W.

L: Før armene op og samle skulderbladene. Bøj i albuerne så der laves et L med begge arme.

Sæt: 3 , Reps: 6

