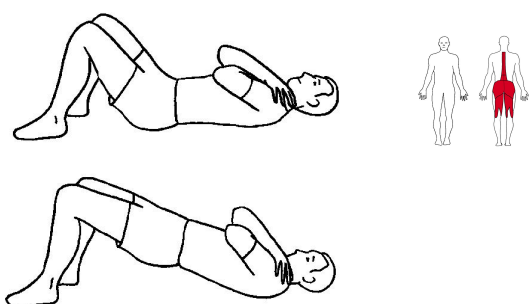


1. FILM: Sideliggende rotation af overkroppen

Lig på siden med det nederste ben strakt og det øverste bøjet. Hænderne bag nakken. Lig i ro med benene og roter bagud i overkroppen. Derefter roteres tilbage igen.

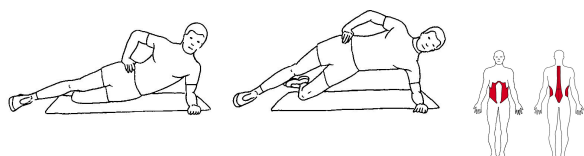
Sæt: 3 , Reps: 6



2. FILM: Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Kryds armene over brystet. Knib ballerne sammen og løft bagdelen fra underlaget. Hold stillingen i 5 sekunder - herefter hvil i 5 sekunder.

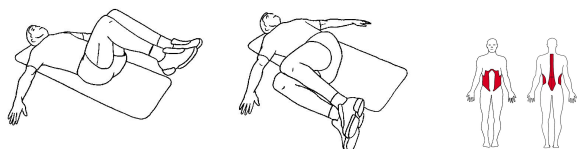
Sæt: 3 , Reps: 12



3. FILM: Sideliggende bækkenløft

Lig på siden og støt på den ene albue og et knæ. Løft hoften fra underlaget til kroppen udgør en svag bue opad. Hold i 5 sekunder - hvil i 5 sekunder.

Sæt: 3 , Reps: 12

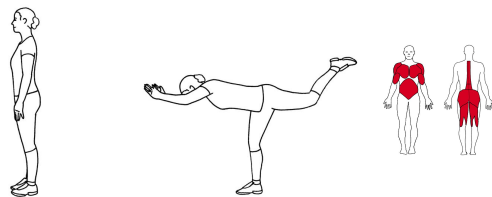


4. FILM: Liggende bækkenrotation

Lig på ryggen med 90 grader i hofte og knæ og armene ud til siden. Drej hoftepartiet med samlet ben skiftevis mod højre og venstre. Sørg for at benene holdes samlet og skuldrene bliver i underlaget.

Sæt: 3 , Reps: 12





5. FILM: "Hovedspringet"

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæledet. Bevæg samtidigt overkroppen fremover med strakte arme mens du løfter modsatte ben bagud. Bevægelsen skal ske samtidigt og hoftekammen skal forblive vandret. (Forestil dig at du springer på hovedet i vandet)

Sæt: 3 , Reps: 12

