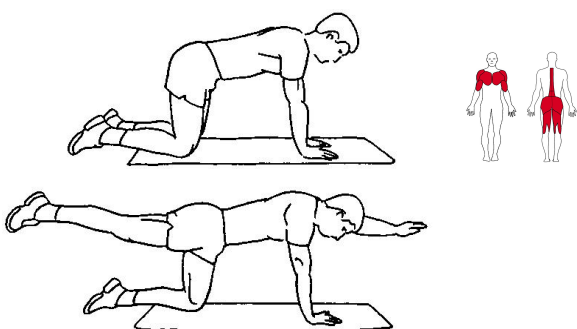


1. FILM: Ryg stræk

Sidde på knæ og sænk bagdelen ned mod hælene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen så længe som muligt, dog højst i 20 sekunder.

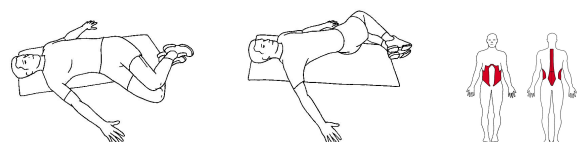
Reps: 12



2. FILM: Knæfirestående diagonal løft

Stå på alle fire og kig ned i gulvet. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben så de er i forlængelse af kroppen. Ryggen forbliver vandret.

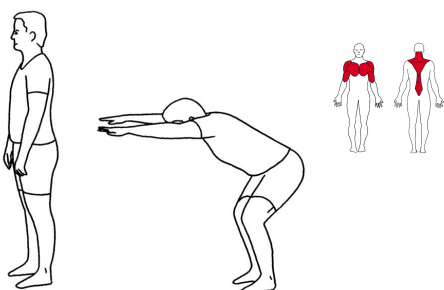
Sæt: 3 , Reps: 12



3. FILM: Liggende bækkenrotation

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

Sæt: 3 , Reps: 12



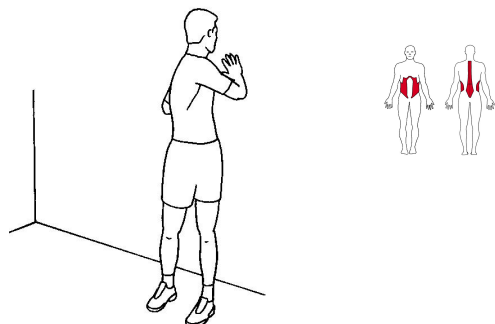
4. FILM: Styrke ryggen

Støt bagdelen op af væg og bøj forover i hoften med strakt ryg og nakke. Arme hænger mod gulv.

Stræk arme så langt op over hovedet som muligt, og gå tilbage til udgangsstilling. Bevægelsen udføres i et langsomt tempo.

Sæt: 3 , Reps: 12





5. FILM: Ryg og mave

Stå med ryggen til væggen. Hav cirka 10 cm. fra hæl til væg og cirka 10 cm. afstand mellem fødderne. Drej overkroppen mod den ene side og placer begge hænder på væggen. Mærk at det strækker i ryg og mave. Hold 20 sek. og gentag øvelsen 6 gange til hver side.

Reps: 6

