



Pres lænden i gulvet, spænd bækkenbunden og hold hagen mod brystet. Løft overkroppen og skulderbladene. 10 gentagelser.



Hold fødderne i gulvet og nakken strakt. Løft overkroppen mens du kigger ned i gulvet, fødderne bliver i gulvet. 10 gentagelser



Pres lænden i gulvet, spænd bækkenbunden og hold hagen mod brystet. Løft overkroppen og skuldrene og før hånden til modsat knæ. Hold modsatte albue i gulvet. 10 gentagelser til hver side.



Hold panden i gulvet. Løft samtidigt venstre ben og højre arm strakt opad, skift side hver gang. 10 gentagelser i alt.



Stå på alle fire, før knæet til brystet så du runder i ryggen. Før derefter benet strakt bagud. 10 gentagelser med hvert ben.



Lig med en pude under maven og hænderne under panden. Løft overkroppen mens du kigger ned i gulvet, fødderne bliver i gulvet. 10 gentagelser



Stå på alle fire og løft benet bøjet ud til siden til vandret. Op og ned i jævnt tempo. 10 gentagelser med hvert ben.

## UDSPÆNDINGSØVELSER (9-15)

Udspændingsøvelserne holdes i 20-30 sekunder i et jævnt stræk uden bevægelse, mens vejret trækkes **dybt**. Slap af mellem hver øvelse



Lig på alle fire og træk dig langsomt bagud mod hælene. Lad hænderne hvile fremme på gulvet og hvil enden på hælene. Strækket mærkes ned over ryggen



## HJEMMETRÆNINGØVELSER

### DYNAMISKE ØVELSER (1-8)

Alle de dynamiske øvelser gentages 10 gange, og der trappes op over de 8 uger fra 1 x 10 gentagelser til 3 x 10 gentagelser med en lille pause mellem hver serie.



Lig som vist. Træk armene mod maven uden at flytte dem. Strækket mærkes på mave og bryst.



Sid som vist. Pres begge balder i gulvet og træk knæet ind mod brystet. Strækket mærkes på ballen på det højre ben.



Lig på alle fire og træk dig langsomt bagud mod hælene. Lad hænderne hvile fremme på gulvet og hvil enden på hælene. Strækket mærkes ned over ryggen.



Tag fat på indersiden af hælen med bøjet knæ. Pres armen fremad og ind foran kroppen. Strækket mærkes under / mellem skulderbladene.



Hvil hovedet på gulvet. Stræk benet opad, men hold det strakt. Læg et tov / håndklæde om forfoden. Strækkes føles på bagsiden af benet.



Rund ryggen, idet du bøjer hovedet ned mellem armene og trækker enden ind under dig. Svaj ryggen og kig fremad. 10 gentagelser i jævnt tempo.



Rund ryggen, idet du bøjer hovedet ned mellem armene og trækker enden ind under dig. Svaj i ryggen og kig fremad. 10 gentagelser i jævnt tempo