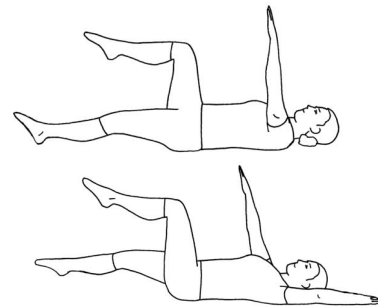
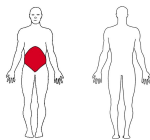


1. Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

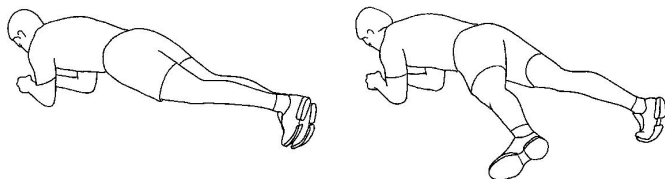
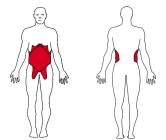
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 30 sek.



2. Dead bug

Lig på ryggen på en måtte. Løft benene op til du når 90 grader i både hofte og knæ, samtidig med at du løfter armene strakt op mod loftet. Dette er udgangsstillingen. Sænk skiftevis modsatte ben og arm, og gentag til modsatte side.

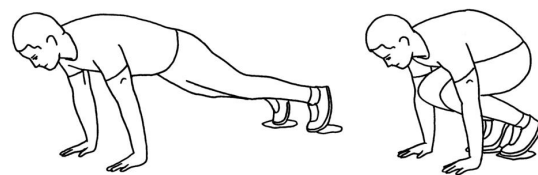
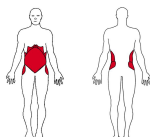
Sæt: 3 , Reps: 10



3. Planken med udføring af ben

Stå med støtte på albuerne og tæerne. Vær påpasselig med at holde ryggen ret under hele øvelsen. Før benet ud til siden igen.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

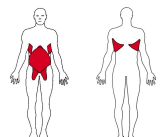


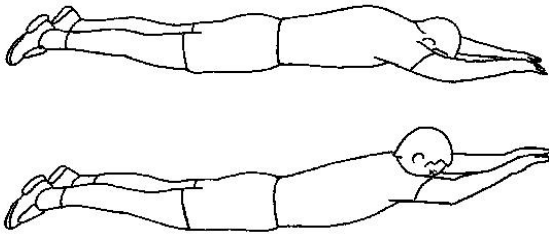
4. Slides: Knee pull plank

Start i pushup position med fødderne på sliderne. Hænderne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en lige linje,- balder og lår er spændte.

Slide begge ben bøjet samtidig op mod brystet. Hold konstant spændingen i kroppen. Kom tilbage i udgangspositionen.

Sæt: 2 , Reps: 10

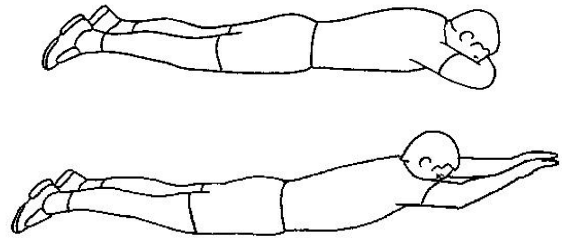
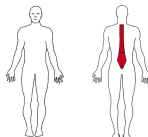




5. Maveliggende ryghæv 2

Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

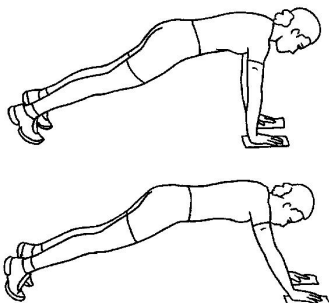
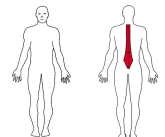
Sæt: 2 , Reps: 10



6. Maveliggende ryghæv med armsving

Lig på maven med armene under hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen op fra gulvet. Før armene en enkelt gang frem og tilbage over hovedet mens du holder stillingen. Sænk overkroppen og gentag øvelsen.

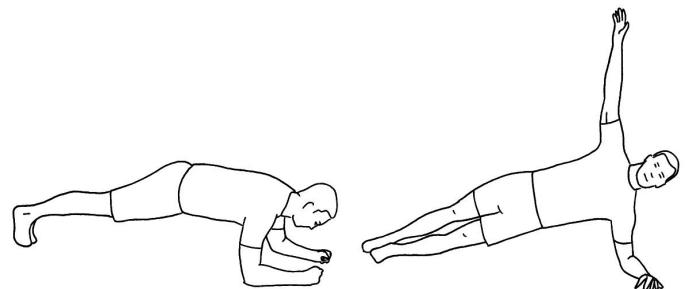
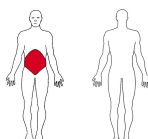
Sæt: 2 , Reps: 10



7. Slides: Supermand på tå dobbelt indtrækninger

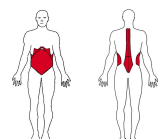
Stå på tæerne med hænderne placeret midt på måtten, træk navlen ind og hold den inde når du glider fremover med armene. Pres håndfladerne ned i gulvet og hold hofterne ret. Træk begge hænder tilbage til udgangspunktet med et tag indtil du når punktet hvor du føler du næsten går bagover.

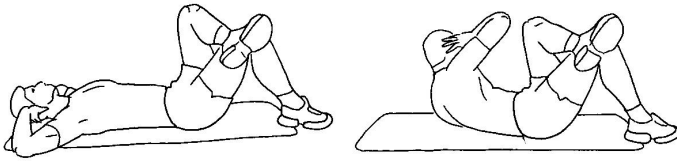
Sæt: 2 , Reps: 10



8. Kombineret planke og sideplanke

Stå på gulvet på tæer og albuer. Aktiver mavemuskulaturen og hold en ret linje gennem hele kroppen. Hold stillingen. Roter derefter kroppen rundt, så du ligger på siden med albue og tæer i gulvet. Stræk den anden arm op mod loftet. Hold stillingen. Kom derefter tilbage til den almindelige planke igen.

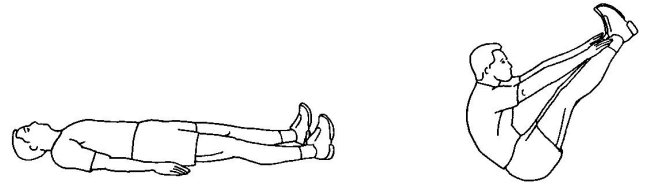
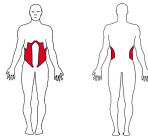




9. Skrå mavebøjning 2

Lig på ryggen med benene bøjet og den ene ankel hvilende på det andet knæ. Hold hænderne bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af knæet på benet med den løftede fod. Gentag til den modsatte side.

Sæt: 2 , Reps: 10



10. Foldekniv sit-up

Lig udstrakt på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene strakte op mod kroppen samtidig med at overkroppen løftes mod benene. I slutstillingen er kun balderne i kontakt med underlaget og fingrene rører fødderne.

Sæt: 2 , Reps: 10

