

Stående øvelser:

Benløft:

Stå på et ben. Løft det andet ben med bøjet knæ op foran dig 10 gange uden at sætte foden i jorden.

Variation: Løft med strakt knæ benet ret foran dig uden at sætte foden i jorden



Hunden tisser:

Stå på et ben. Løft det andet ben med bøjet knæ 10 gange ud til siden uden at sætte foden i jorden.

Variation: Løft benet med strakt knæ 10 gange ud til siden uden at sætte foden i jorden



Hasetræk:

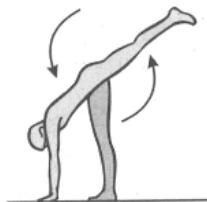
Stå på et ben. Træk det andet ben med bøjet knæ 10 gange bagud uden at sætte foden i jorden.

Variation: Træk benet med strakt knæ 10 gange bagud uden at sætte foden i jorden



Vippen:

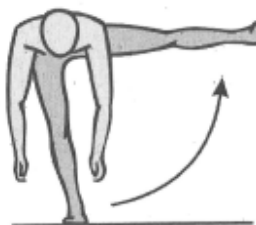
Stå på et ben. Læn overkroppen frem og rør jorden med hænderne samtidig med at du løfter det andet ben bagud. Gentag 10 gange uden at foden sættes i jorden

**Running Supermand:**

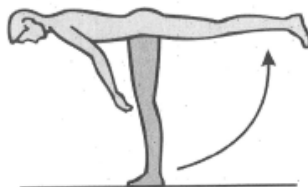
Stå på et ben. Læn overkroppen frem, løft det andet ben til vandret samtidig med du fører modsatte arm til vandret. Nu krummer du sammen og strækker igen ud som var du Running Superman. Gentag 10 gange uden af sætte foden i jorden

Sideløft

Stå på et ben, læn overkroppen forover mens du løfter det andet ben ud til siden. Gentag 10 gange uden at sætte foden i.

**Bagudløft**

Samme øvelse som ovenfor, blot løfter du benet bagud.



Squat

Stå med benene i en skulderbreddes afstand og med vægten fordelt ligeligt på begge ben. Tag et skridt til siden og bøj dig ned til ca. 90 graders vinkel i knæene, vend så tilbage til startpositionen. Gentag til den anden side. Sørg for at holde ryggen strakt, spænde op i din core og blikket fremad.



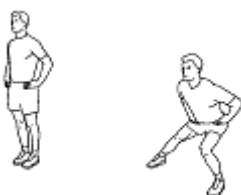
Et-bens-squat

Stå på et ben med armene strakte frem foran kroppen sørg for at spænde op i din core. Det passive ben kan eventuelt sættes bag det aktive og kun støtte. Bøj ned til 90 grader i knæet og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Gentag med det modsatte ben.



Sideudfald

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.



Liggende øvelser

Planken – med rotation

Støt dig på albuer (eller på hænder) og tæer. Løft bækkenet således at kroppen er udstrakt (som en planke). Stram ryg- og mavemuskulaturen og stabilisér kroppen i denne stillingen. Læg så vægten over på den ene albue (eller hånd) og drej hele kroppen som én enhed. Rul tilbage og videre over på den anden albue. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.

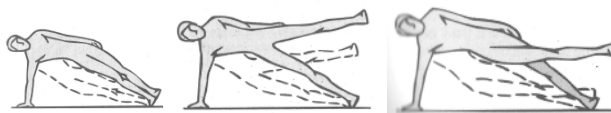
Du kan øge sværhedsgraden ved at løfte armen eller det ene ben (enten det øverste eller nederste)



Sideplanken

Støt dig på albuer (eller på hænder) og tæer. Løft bækkenet således at kroppen er udstrakt (som en planke). Stram ryg- og mavemuskulaturen og stabilisér kroppen i denne stillingen. Læg så vægten over på den ene albue (eller hånd). Stillingen bør holdes i minimum 5 sek.

Du kan øge sværhedsgraden ved at løfte armen eller det ene ben (enten det øverste eller nederste)



Dynamisk planke

Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret og spænd i core, mens du bevæger hoften op og ned.



Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret og spænd i core. Hold balancen mens du løfter og strækker det ene ben. Gentag med den anden fod i jorden



Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret og spænd i core. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben. Gentag modsat



Bro-stående

Sid ned ved at støtte på armene og fødderne. Løft bækkenet op mod loftet og hold stillingen i 3-5 sek. Hvil tilsvarende



Du kan øge sværhedsgraden ved at løfte den ene hånd eller den ene fod eller en hånd og modsatte fod



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.



T-Spine-Rotation

Start i en firefodsposition med den ene fod ud til siden. Hvis det er højre fod, som er ud til siden, placeres højre hånd på nakken. Fra denne position roteres albuen op mod loftet og derefter ned under armen, som støtter kroppen. Træk vejret ind, når albuen roteres op mod taget, og pust ud, når albuen roteres ned mod armen med gulvkontakt.

