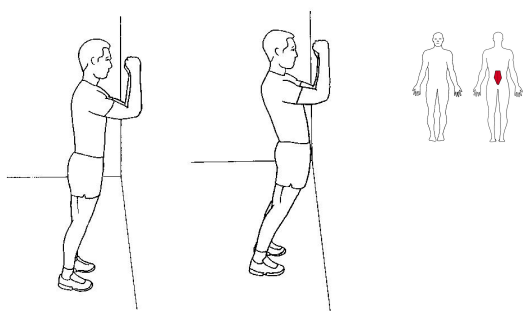


1. FILM: Ryg bøjning, stående

Stå med fødderne i ca. hoftebreddes afstand. Bøj overkroppen så langt frem som muligt og stræk armene ned mod fødderne. Hold stillingen i 1-2 sek. Vend derefter tilbage til udgangspositionen. Forsøg at komme længere og længere ned for hver gentagelse. Lille bøjning i knæ hvis nødvendigt.

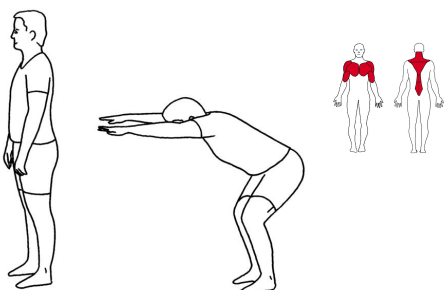
Sæt: 3 , Reps: 6



2. FILM: Ryg strækning, stående mod væg

Stå med fødderne i ca. skulderbreddes afstand og samme afstand til væggen. Placer underarmene mod væggen i ansigtshøjde. Hold overkroppen i ro, slap af i ryg- og baldemuskulaturen og lad bækkenet falde så langt ind mod væggen som muligt. Tag evt. et par dybe vejrtrækninger og hold yderstillingen i 1-2 sek. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Forsøg at komme længere ud for hver gang. (placere fødderne længere fra væggen)

Sæt: 3 , Reps: 10



3. FILM: Styrke ryg

Støt bagdelen op af væg (kan også gennemføres uden væg) og bøj forover i hofteleddet med strakt ryg og nakke. Arme hænger mod gulv, beholde lille svaj i lænden.

Føre arme op over hovedet så langt som muligt. Herefter tag armene tilbage og rejs dig op. Bevægelsen udføres i et langsomt tempo.

Sæt: 3 , Reps: 12

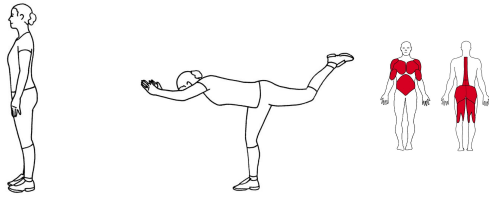


4. FILM: Liggende rotation med bøjede hofter og knæ

Lig på ryggen med bøjede hofter og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet og med samlede ben skiftevis mod højre og venstre.

Sæt: 3 , Reps: 12





5. FILM: "Dykkeren"

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæledet. Bevæg overkroppen fremover med strakte arme mens du samtidigt løfter modsatte ben bagud. Skiftevist på højre og venstre ben.

Sæt: 3 , Reps: 12

