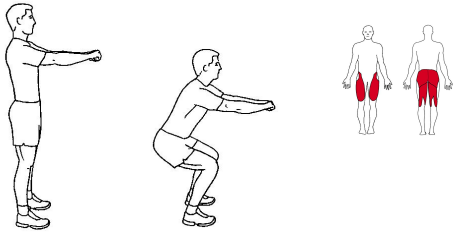


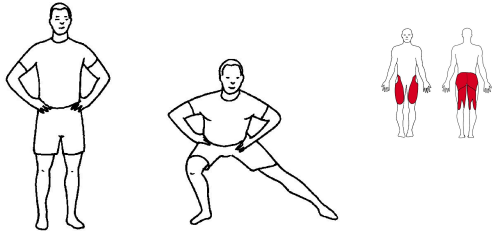
Funktionel styrketræning for hele kroppen



**1. Knæbøj**

#603

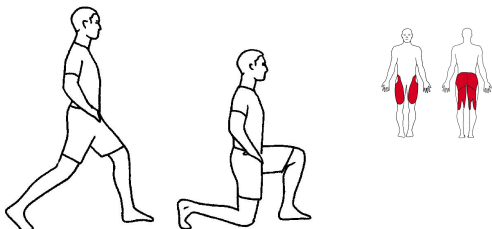
Stå med god afstand mellem fødderne og armene strakt frem foran kroppen. Støt hænderne på en stoleryg el.lign. Bøj så langt ned i knæene, du kan, og herefter hurtigt op til strakt krop igen.



**2. Udfald til siden**

#8820

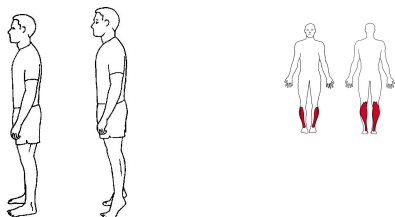
Stå med samlede fødderne. Støt hænderne til en stoleryg el.lign. ved siden af dig. Tag et langt skridt ud til siden, samtidigt med du lægger vægten ud til samme side. Sæt af og returnér til udgangsstillingen. .



**3. Splitbøjninger**

#8824

Træd et langt skridt frem med den ene fod. Støt med den ene hånd på en stoleryg el.lign. Hold overkroppen oprejst. Sænk overkroppen lige ned med belastning på begge ben, indtil bagerste knæ er tæt gulvet. Tryk op ved hjælp af begge ben til forreste ben er helt eller næsten strakt.



**4. Tåhæv**

#3262

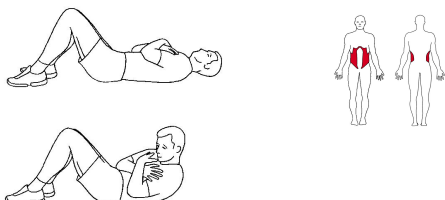
Stå på gulvet med ca hoftebreddes afstand mellem fødderne. Støt hænderne til en stoleryg el.lign. foran dig. Løft hælene og kom op på tæer. Sænk roligt ned.



**5. Omvendt sit-up**

#9436

Sid på en måtte på gulvet med bøjede ben og strakte arme lige frem. Aktiver mavemuskulaturen og sænk overkroppen langsomt ned mod gulvet. Krum ryggen lidt således at lænden træffer måtten først. Bevæg dig op igen til udgangspositionen.



**6. Skrå mavebøjning**

#3347

Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Gentag til den modsatte side. Sørg for en jævn bevægelse.

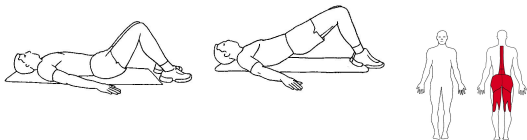




### 7. Liggende etbensløft

#761

Lig på ryggen med armene ned langs siden. Løft det ene ben op mod loftet. Forsøg at holde benet strakt under hele bevægelsen. Ellers bøj knæet mod brystet først, og stræk herefter benet op mod loftet. Sænk det strakte ben roligt mod underlaget.



### 8. Liggende bækkenløft

#11

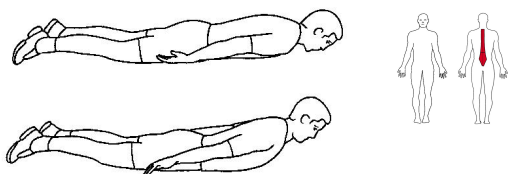
Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op så højt du kan. Hold i 2-3 sek., sænk roligt og gentag.



### 9. Armstræk på knæ

#28

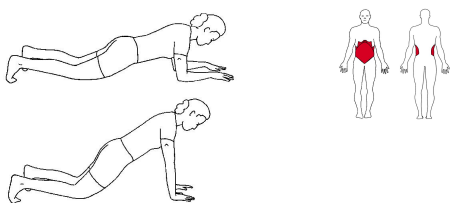
Stå på knæene med strakte hofter. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.



### 10. Maveliggende ryghæv

#3340

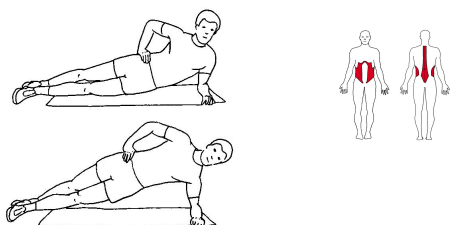
Lig på maven med armene ned langs siden. Spænd ballerne og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 2-3 sek. og sænk overkroppen roligt ned igen.



### 11. Planken på knæ m/veksling albuer og hænder

#9087

Stå på knæ og albuer. Gå skiftevis op og ned på albuer og strakte arme.



### 12. Sideliggende bækkenløft

#31

Lig på siden og støt på den ene albue. Bøj knæene og hold hoften strakt. Løft hoften så højt du kan. Hold i 1-2 sek. og gentag.

