

Øvelse 2: Mave/ryg

Lig på ryggen med hænderne bag nakken.

Bøj benene og sæt fodfladerne i gulvet så hælene er placeret ca. en fods længde fra ballerne.

Øvelsen kan laves på 3 sværhedsniveauer.

Du skal kunne gennemføre 20 gentagelser på et niveau før du skifter til det næste.

Niveau 1:

Med begge fodflader placeret i gulvet hæves og sænkes hofterne lodret op og ned (se billede 1 & 2).

Niveau 2:

Med begge fodflader placeret i gulvet hæves hofterne lodret op som i niveau 1. I topstillingen svinges den ene fod opad indtil benet er strakt, hvorefter foden sænkes igen indtil den atter er placeret i gulvet. Herefter gentages øvelsen med det andet ben. Der gennemføres 4 fodskift, hvorefter hofterne sænkes, og der hviles 3-5 sekunder før hofterne atter løftes.

Knæ og lår skal være samlede under hele øvelsen, og hoften må ikke synke i den side hvor foden løftes (se billede 1, 2 & 3).

Niveau 3:

Med knæ og lår samlede svinges den ene fod opad indtil benet er strakt.

Med benet i den strakte position hæves og sænkes hofterne. Det strakte ben sænkes, det andet ben strækkes, og hofterne hæves og sænkes på ny. Vær opmærksom på at hæve begge hofter samtidigt og lige højt (se billede 4 & 3).

