

Øvelse 4: Balle/side

Stil dig på alle fire, med knæene bøjet 90°.

Sving det ene ben op til siden indtil benet når vandret position, dvs. så du står som en hanhund, der er ved at tisse. Sving benet tilbage til lodret position, og sving derefter det andet ben op til den anden side. Hold hofterne så vandret som muligt gennem hele øvelsen

Variér øvelsen som følger i løbet af styrketræningens serier:

1. serie svinges benene blot op og ned igen.
2. serie holdes det løftede ben i toppositionen i 1-2 sek.
3. serie holdes det løftede ben i toppositionen i 5 sek.
4. serie laves fem små vip med det løftede ben i toppositionen.

