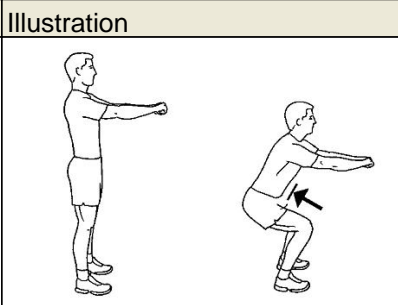
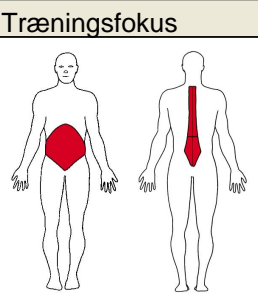
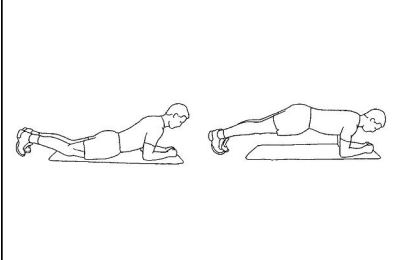
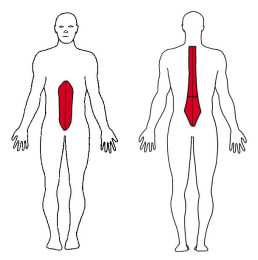
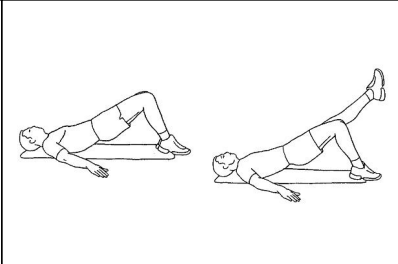
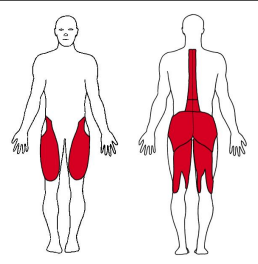
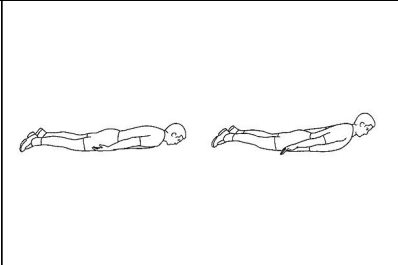
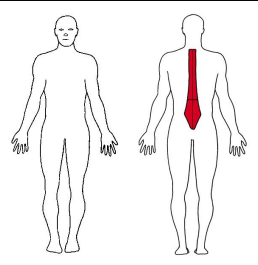
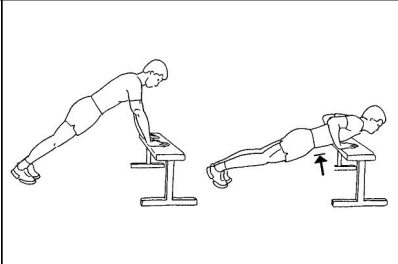
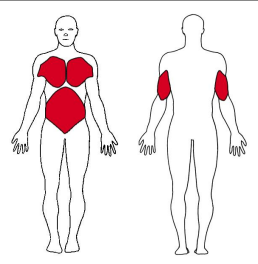
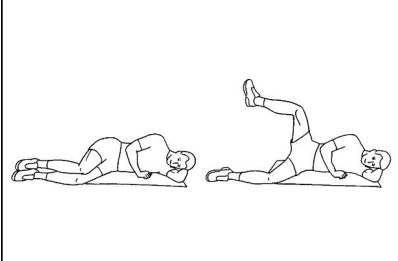
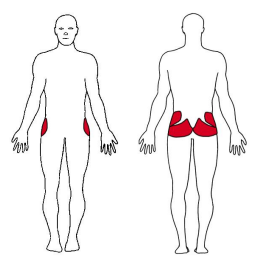


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Knæbøjning stabilitet			3 sæt x 10 rep	Stå oprejst og find neutralstillingen i ryggen og bækkenet. Lav "flad mave" og bøj i knæene til du er i siddestilling. Pres op igen og gentag.
2 - Planken			3 sæt x 10 rep	Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold den i 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gentag.
3 - Bækkenløft m/knæstræk			3 sæt x 10 rep	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen. Hold stillingen og stræk det ene ben. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben. Træner primært: m.erector spinae, m.gluteus maximus, m.quadriceps femoris. Assisterende muskler: m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus.
4 - Maveliggende ryghæv 3			3 sæt x 10 rep	Lig på maven med armene ned langs siden. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.
5 - Armstræk mod bænk			3 sæt x 10 rep	Stå med hænderne på bænken med en skuldersbreddes afstand og fødderne et godt stykke bagud. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave", sænk kroppen mod bænken og pres op igen.
6 - Sideliggende etbens udadrotation			3 sæt x 10 rep	Lig på siden og støt hovedet mod den ene hånd. Træk benene lidt op mod kroppen, således at knæ og hofte bøjes. Løft det øverste ben op mod loftet. Vend roligt tilbage til udgangsposition og gentag. Byt ben.



[See video of your exercises](#)