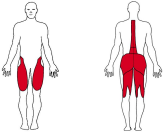
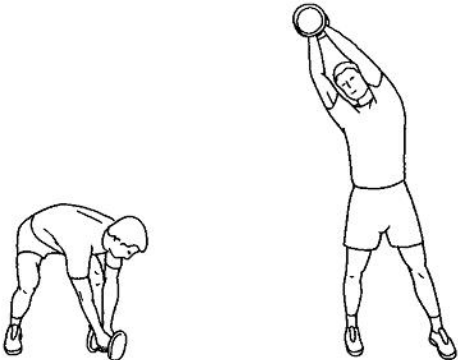
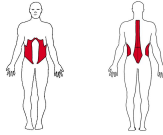
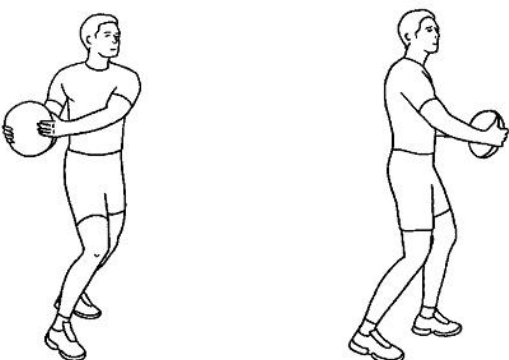
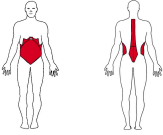
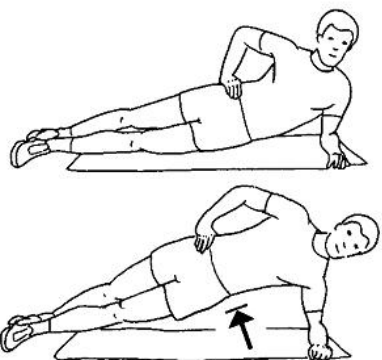
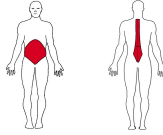
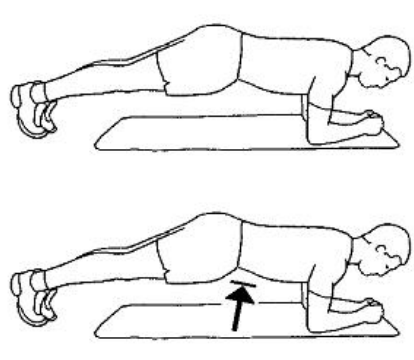




<p>1 - Diagonal håndvægtkast</p>   <p>20 sving til hver side 2-3 sets Stå foroverbøjet og hold en håndvægt ved den ene fod. Knæene er bøjeede ca. 110 grader. Pres op til stående samtidig med at du med strakte arme svinger håndvægten diagonalt op, således at den i slutstillingen holdes i strakte arme over hovedet til modsatte side.</p>	<p>2 - Gå mave</p>   <p>20 skridt 2-3 sets Mave- og rygmuskulatur stabiliserer kroppen. Arbejd med relativt strakte arme og før dem fra side til side. Før den ene fod diagonalt bag kroppen for at modvirke overrotation og opretholde stabilitet i kroppen. Hoften skal ikke rotere. Øvelsen udføres eksplosivt. Hold vejret når armene er i yderposition og træk vejret når armene passerer midpunktet. Øvelsen kan udføres på stedet eller gående med korte skridt</p>
<p>3 - Sideplanken</p>   <p>10-15 løft og hold stillingen så længe som muligt 2-3 sets Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt og ned igen. Gentag 10-15 gange og hold stillingen på toppen så længe du kan. Gentag til modsatte side.</p>	<p>4 - Planken</p>   <p>så lang tid som muligt 2-3 sets Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position. Du må ikke kunne mærke spænding i ryggen.</p>