



BUGMUSKLER

1



Pres lænden i gulvet under løftet, så du undgår svaj.

stræk



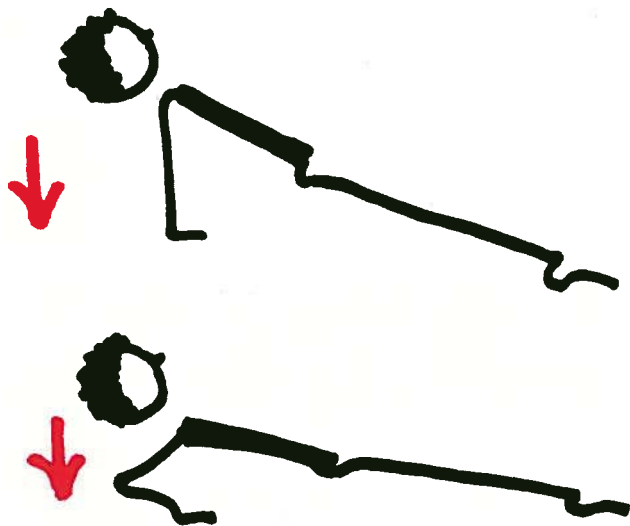
Stræk af mavemusklerne





ARMSTRÆKKERE

2



Vend hænderne ind mod kroppen.
Hold hoften strakt.

stræk



Stræk af armstrækkere.





LØB

3



Løb i højt tempo rundt eller på langs i salen.

stræk



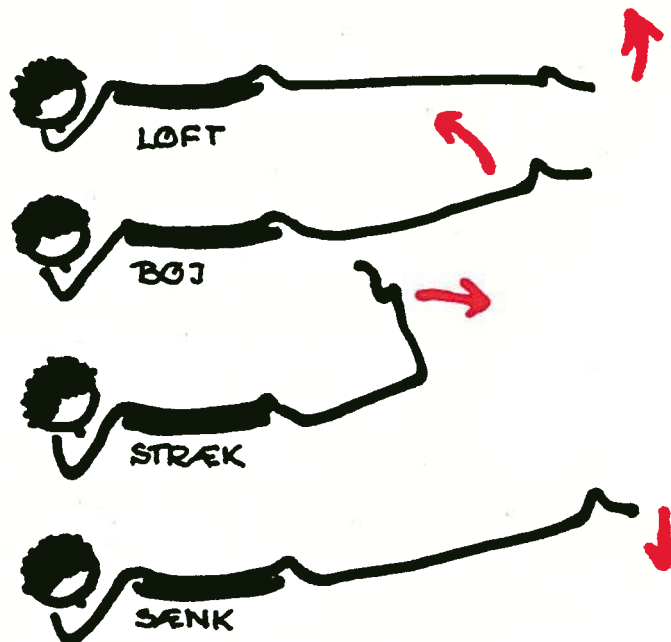
Stræk af hasemusklerne.





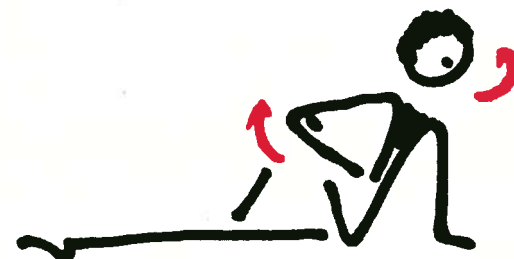
4

SÆDEMUSKLER OG HASEMUSKLER



Kig i gulvet - spænd maven
- hold knæene samlede og løftede,
når du bøjer.

stræk



Stræk af sædemuskler.





HØJE KNÆLØFT

5



Løft knæene over vandret.

stræk



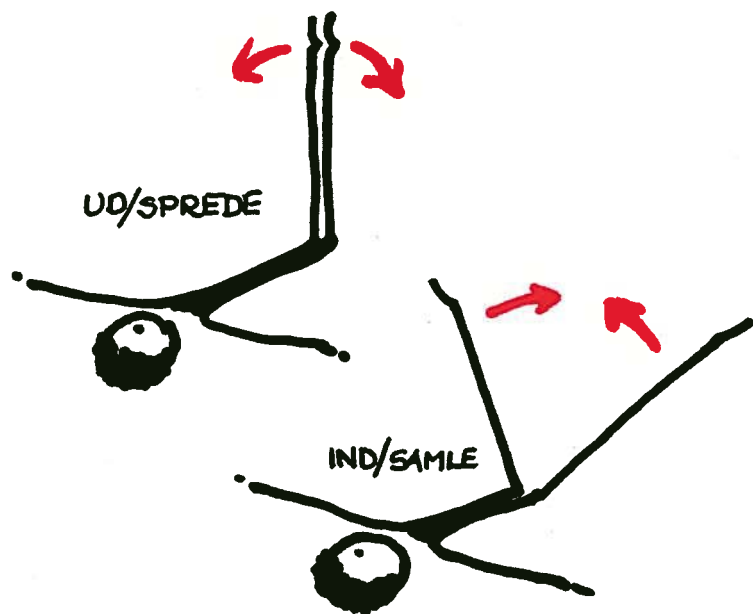
Stræk af hoftebøjere.





INDERSIDE AF LÅR

6



Armene ud til siden - benene i lodret
- pres lænden i gulvet under hele
øvelsen.

stræk



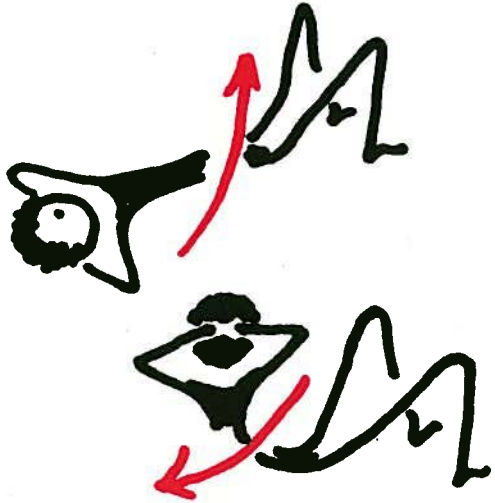
Stræk af indadførerne.





SKRÅ BUGMUSKLER

7



Skiftevis højere og venstre albue
mod modsat knæ.
Hold lænden i gulvet hele tiden.

stræk



Stræk af kroppens drejemuskler.





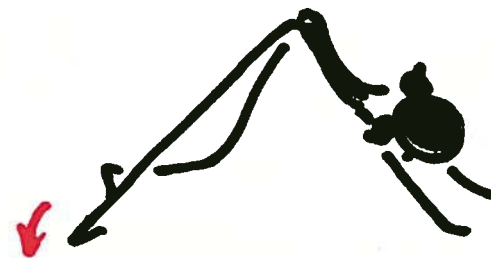
PULSEN OP SJIP MED HØJE KNÆLØFT

8



Hold armene ned og lad sjippetovet
svinge fra håndleddet.

stræk



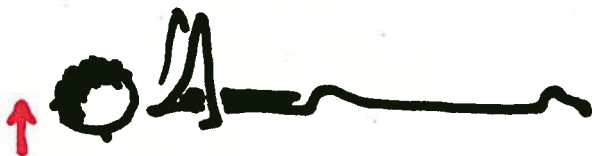
Stræk af lægmuskler.





ARMSTRÆKKERE

9



Hold kroppen spændt, så du ikke svajer i lænden. Støt evt. på knæ.

stræk



Stræk af skulderleddet.





10

RYGGENS MUSKLER



Kig skråt ned - aldrig op
spænd maven før løft og
løft langt i stedet for højt.

stræk



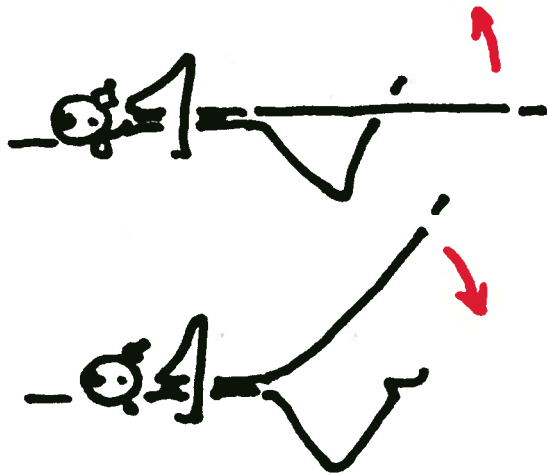
Stræk af de lange rygstrækkere.





11

MUSKLER PÅ YDERSIDEN AF HOFTELEDDET



Spænd ballerne - pres hoften
lidt frem - støt med øverste hånd.
Kroppen skal være lige
- hoften lukket.

stræk



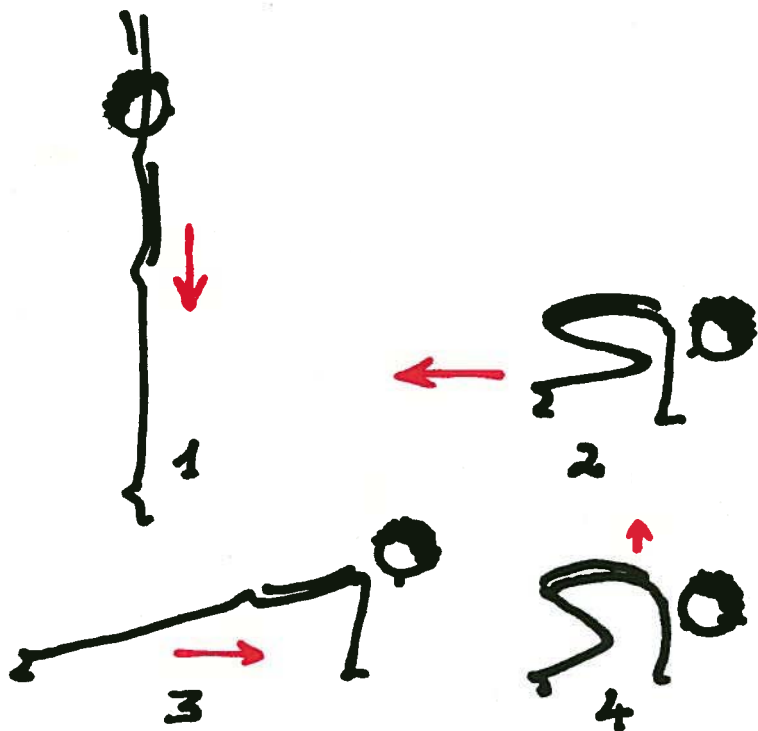
Stræk af udadførerne.





12

STORE HOP



Spænd maven og ballerne, så du undgår lændesvaj, når du "smider" benene tilbage.

stræk



Stræk af knæstrækkere.

