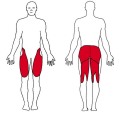
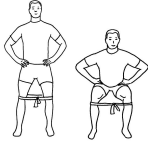


1. Balanse 1 bein

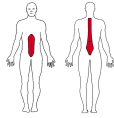
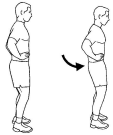
Sett: , Reps:



2. Knebøy m/strikk

Stå med hoftebredde avstand mellom bena og et strikk rundt begge knær. Bøy deg ned til du har ca 90 grader i hofter og knær. Knær og tær peker rett frem. Ha spenning i strikken hele tiden slik at du unngår at knærne faller inn mot midten. Skyv deg rolig opp til utgangsstilling igjen.

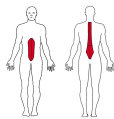
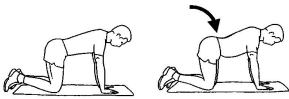
Sett: , Reps:



3. Bekkenvipp

Stå med hendene i siden og en liten bøy i hofter og knær. Hold bekkenet i midtstillingen. Vipp så bekkenet bakover slik at svaien nederst i ryggen rettes ut. Vipp herfra bekkenet fram i midtstillingen igjen og gjenta. Legg også til sidelengs bekkvipp

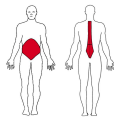
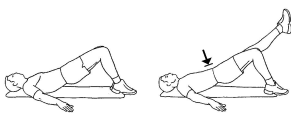
Sett: , Reps:



4. Cat cow

Stå på alle fire - pass på at du ikke henger i skulderpartiet. Hold bekkenet i midtstillingen. Vipp bekkenet fram slik at korsryggen svaier. Deretter vippes bekkenet tilbake til midtstillingen og du gjentar bevegelsen.

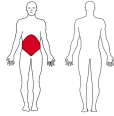
Sett: , Reps:



5. Bro/seteløft

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den broliggende posisjonen, med "flat mage" og "bekkenvipp bak" utfører du langsomme benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle.

Sett: , Reps:



6. Båten

Sitt på en matte med bøy i hofter og knær. Løft føttene fra matten og len overkroppen bakover. Armene holdes strake og rett frem. Hold posisjonen.

