

## Styrke af mave & lænd, stabilitet af hele kroppen

Læg underarmene på bænken og stræk benene bagud. Spænd op i maven og hold stillingen i 20-40 sek. Undgå at hænge i skuldrene, hold dig ret mellem skulderbladene.

Gentag 2-3 X under træningstimen.



## Mobilitet af rygsøjlen

Tag fat i tværpind, rund og svaj i kroppen. Husk hele rygsøjlen fra haleben til øverste nakkehvirvel. Træk vejret godt ned i kroppen imens.

Gentag 15-25 X



## Balance/biceps

Stå på rebet og bøj i benene. Tag underhåndsgreb og lav armbøjninger. Stræk helt ud i armene og træk helt ind. Brug kroppen som modvægt.

Gentag 12-20 X



## Mavemuskler

Sid på bænken. Rund lidt i lænden, spænd op i mavemusklerne og læn dig tilbage. Løft enten det ene ben eller begge ben op og sæt roligt ned.

Gentag 8-10 X med begge/hvert ben





## Biceps

Læg dig under tværpinden, spænd op i mave/ryg og træk dig op mod pinden, sænk roligt igen.

Gentag 6-12 X

