

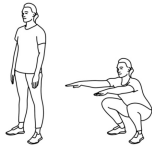
Illustration 42: øvelse C – baller og ryg – hjemme



QR-kode til video af øvelserne



Forskellige øvelser med fokus på baller og ryg, som man kan lave hjemme.



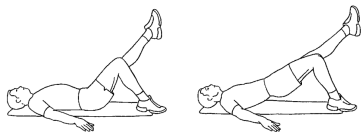
Squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene, og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder, før der presses op igen.



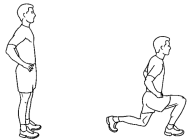
Glute bridge

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktivér den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind, og lav "flad mave". Løft bækkenet op fra gulvet, til du kun ligger på skulderbladene. Sænk, og løft langsomt.



Liggende etbens-bækkenløft med strakt ben

Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i en ca. 45-graders vinkel. Armene skal ligge ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen, og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sekunder. Vend tilbage til udgangspositionen, og hvil i 3-5 sekunder. Gentag med modsatte ben.



Lunge

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben, og fald frem. Når foden rammer gulvet, bremses bevægelsen. Fortsæt, indtil kroppen er i en dyb position. Stød fra, og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.



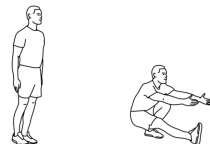
Planken med diagonalløft

Stå på tæer og strakte arme. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen, mens du løfter og strækker den ene arm og det modsatte ben. Bagefter skifter du til den modsatte arm og det andet ben.



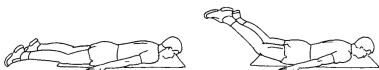
Brostående diagonalløft

Støt dig på arme og fødder med ryggen mod gulvet og bækkenet hævet mod loftet. Løft den ene arm ud til siden, og stræk det modsatte ben. Hold stillingen i 3-5 sekunder. Gentag med modsatte arm og ben.



Pistol-squat

Start stående med al vægten på den ene fod. Sæt dig langsomt ned på den vægtbærende fod, og stræk den anden fod ud foran kroppen. Kontrollér bevægelsen til bundposition, og pres derefter op til stående. Høften skal være under knæledet i bundpositionen.



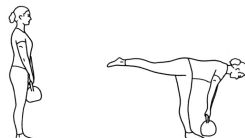
Maveliggende benløft

Lig på maven med armene ned langs siden og fodsålerne opad. Løft benene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sekunder, og hvil tilsvarende.



Vater

Stå på ét ben. Forsøg at balancere på det ene ben, mens overkroppen lænes forover. Samtidig med at kroppen begynder at bøje fremover, strækkes det bagerste ben. Forsøg at komme så langt frem, at overkroppen er parallel med gulvet. Det bagerste ben skal være på linje med resten af kroppen. Før kroppen kontrolleret tilbage til udgangspositionen.



Rumænsk etbens-dødløft med kettlebell

Stå på ét ben, og hold en kettlebell med begge hænder foran hoften. Du kan undlade kettlebell i starten. Hold ryggen ret, og løft det bagerste ben op, samtidig med at du bøjer overkroppen fremover. Ret derefter overkroppen op igen, samtidig med at du sænker benet tilbage til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.