



Øvelse 1 – Squat: Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned så dybt du kan samtidig med, at du holder ryggen ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

Øvelse 1 – Squat / øvet niveau: Stå på et ben med knæ og tæer pegende direkte fremad. Bøj det ene ben opad og hold det i luften under hele øvelsen. Armene holdes samlet foran kroppen. Lav knæbøjninger på et ben. Vær påpasselig med at holde knæene over tærne under hele øvelsen.



Øvelse 2: Stå i splitposition med det ene ben foran det andet. Brystet op. Fokuser på at gøre ryggen så lang som mulig. Tyngdepunktet holdes midt mellem benene. Sænk overkroppen lige ned med belastning på begge ben til bagerste knæ er ca. parallelt med underlaget. Bagerste lår skal være på linje med overkroppen. Tryk op ved hjælp af begge ben til forreste ben er helt eller næsten strakt.

Øvelse 2 / øvet niveau: Stå på et ben med knæ og tæer pegende lige frem og placer modsatte ben på en sten/bænk. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.



Øvelse 3: Sid på knæ med hænderne på sten/bænk med en skulderbreddes afstand. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Spænd op i din coremuskler og sænk kroppen mod stenen og pres op igen.

Øvelse 3 / øvet niveau: Stå med hænderne på stenen med en skulderbreddes afstand og fødderne et godt stykke bagud. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Spænd op i din coremuskler og sænk kroppen mod stenen og pres op igen.



Øvelse 4: Lig på ryggen med bøjede ben. Hold begge arme bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Lænden holdes under hele bevægelsen i underlaget. Gentag til den anden side. strakt.

Øvelse 4 / øvet niveau: Lig på ryggen med benene løftet ca. 90 grader. Hold begge arme bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ, samtidig med at modsatte ben strækkes væk fra kroppen. Lænden holdes under hele bevægelsen i underlaget.