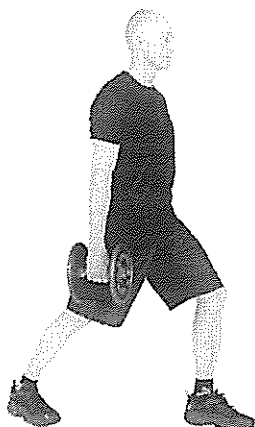


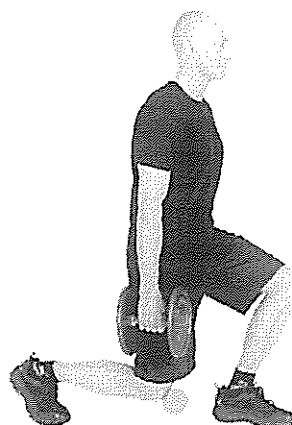


Frie vægte for ben 4

1



2



Udgangsposition:

Skridtstående med ryggen i neutralstilling. Hold en håndvægt i hver hånd.

Træning:

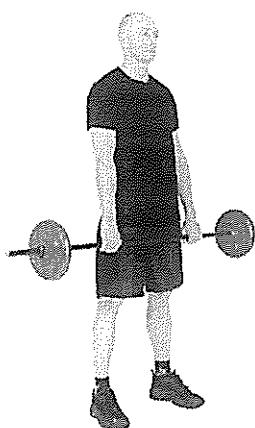
Fald frem på forreste ben, lav en dyb knæbøjning. Gentag modsat.

OBS:

Undgå at komme for langt ud over forreste fod med knæet.

Frie vægte for ben 8

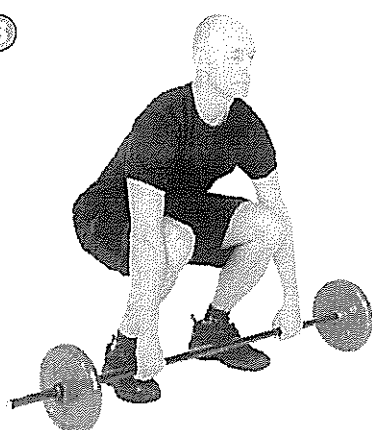
1



2



3



Udgangsposition:

Stå med ryggen i neutralstilling. Hold vægtstangen med begge hænder.

Træning:

Bøj og stræk benene.

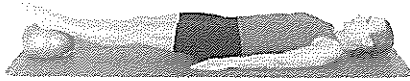
OBS:

Hold spændstighed i kroppen.

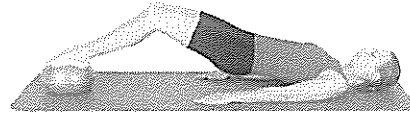


Benøvelse 223

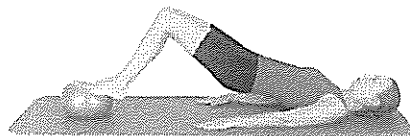
1



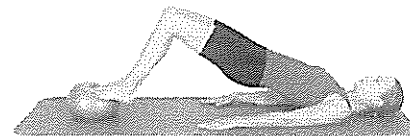
2



3



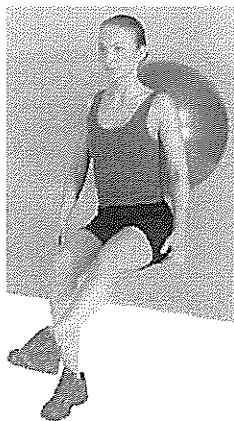
4



Udgangsposition: Liggende på gulvet med fødderne på en bold.

Træning: Løft bækkent op fra underlaget. Rul bolden op mod bagdelen. Før bolden frem til udgangsposition og sænk bækkenet.

Lumbal stabilitets træning 23



Udgangsposition:

Stående med ryggen i neutralstilling. Læn kroppen op af bolden, bøj knæ og hofte.

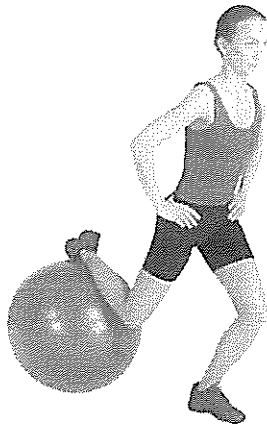
Træning:

Spænd muskelkorsettet. Stræk det ene ben frem.

Gentag modsat.



Lumbal stabilitets træning 29



Udgangsposition:

Stående med ryggen i neutralstilling. Placer den ene fod på en bold bag kroppen.

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Hold kroppen i neutralstilling, samtidig med at knæet bøjes og strækkes.

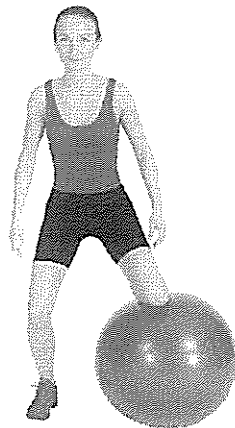
OBS:

Balancen kan udfordres yderligere ved at lukke øjnene.

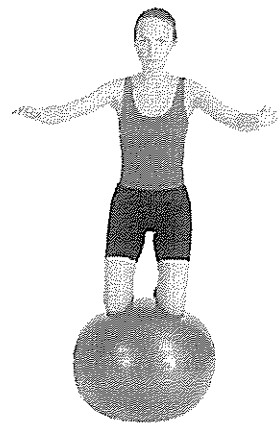
Styrken kan udfordres yderligere ved at holde en håndvægt i hver hånd.

Lumbal stabilitets træning 37

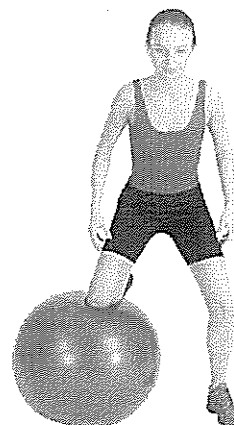
1



2



3



Udgangsposition:

Stående med siden til en bold. Hold ryggen i neutralstilling.

Træning:

Spænd muskelkorsettet. Placer det ene knæ på bolden, skub fra med foden på gulvet og rul henover bolden, placer den anden fod i gulvet på den anden side af bolden.