

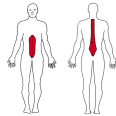
### 1. Cykle eller gå en tur

Cykel - hop på cyklen og kom ud og få fornyet energi og frisk luft til hovedet.

Gå - gå en tur med hunden, alene, med en ven eller familien.

Tid: 15- 30 min er rigtig godt og derover er bonus.

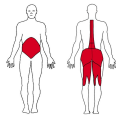
**Varighed: 15 min 0 sek.**



### 2. Lændepres

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne fladt på gulvet. Pres lænderyggen ned mod gulvet. Hold spændingen i 5 sek og gentag.

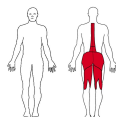
**Sæt: 2 , Reps: 10**



### 3. "Broen"

Lig på ryggen, placer fødsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver 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.

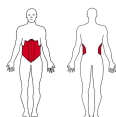
**Sæt: 2 , Reps: 10**



### 4. Maveliggende diagonalløft

Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.

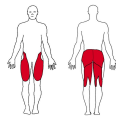
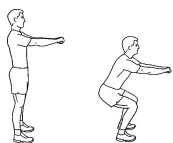
**Sæt: 2 , Reps: 10**



### 5. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

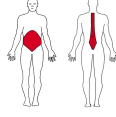
**Sæt: 2 , Reps: 10**



### 6. Knæbøj 1

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.

**Sæt: 2 , Reps: 10**

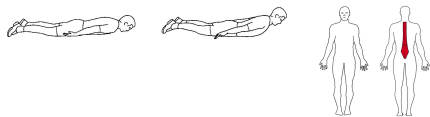


### 7. Armstræk på knæ

Stå på alle fire med knæene lidt bagud og hænderne i en skulderbreddes afstand. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave", sænk kroppen mod gulvet og pres op igen.

**Sæt: 2 , Reps: 10**





### 8. Maveliggende ryghæv 3

Lig på maven med armene ned langs siden. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

**Sæt: 2 , Reps: 10**

