

Af: Ann Mertz

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Skrå mavebøjning på bold 3				Lig med ryggen på bolden og god afstand mellem fødderne. Løft og drej overkroppen i retning af det ene knæ samtidig med, at knæet løftes mod hånden. Sidst i bevægelsen er det kun lænden, der er i kontakt med bolden. Sørg for en jævn bevægelse. Gentag til den anden side.
2 Katten				Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladene holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Gentag 5-10 gange. Fokus: Fokuser på bevægelsen i ryggraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.
3 BOSU: Ryghævning m/rotation				Lig på maven over BOSU-en med knæene i gulvet. Placer hænderne på baghovedet. Vær opmærksom på at holde nakken i neutralstilling. Se ned i gulvet. Pres skulderne ned og løft overkroppen op samtidig med trækkes skulderbladene sammen. Drej kroppen roligt til den ene side. Vend roligt tilbage til udgangspositionen.
4 Dragen				Stå på et ben. Læn overkroppen fremover samtidigt med det ben du ikke står på bevæges bagover. Stop bevægelsen når kroppen er i en ret linje. Armene strækkes ned mod gulvet. Før derefter tilbage til stående position, løft knæet op til du har ca. 90 grader i hoften. Bevæg armene op mod taget og gå op på tå på det ben du står på. Før roligt tilbage til udgangsstillingen.
5 Udfald fremad 1				Stå på en måtte. Løft det ene ben og tag et skridt fremad. Når foden rammer gulvet så sænker du dig ned så det bagerste knæ næsten kommer i kontakt med gulvet. Overkroppen holdes strakt. Rejs dig op til startpositionen og gentag til modsatte side. Hold ryggen neutral under udførelsen, knæene peger i samme retning som tæerne.
6 Udspænding af sider og skuldre				Indånding - løft den ene let bøjede arm op over hovedet Udånding - sidebøjning lige til siden. Behold lige meget vægt på begge ben. Underkroppen bevarer udgangsstillingen og bevægelsen sker fra hoftekammen og op. Indånding - stræk øverste arm yderligere mod det modsatte lofts hjørne. Udånding tilbage til udgangsstillingen.



Se dine øvelser på video