

# Ben og balder

## Benbøjning



### Udgangstilling

Stå i bredstående med fødderne skråt udad og sug navlen ind. Bøj knæene let og sænk skuldrene.

### Bevægelse

Bøj i knæene samtidig med at overkroppen lænes lidt fremad. Stop bevægelsen, når låret er i vandret. Stræk benene igen til udgangsstilling. Hold kropsvægten på den bagerste del af din fod under hele øvelsen.

Gentag 10-15 gange

## Bøj og stræk



### Udgangstilling

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og sug navlen ind

### Bevægelse

Bøj i benene, så lårbenet nærmer sig vandret. Begge arme rækkes mod gulvet og ryggen holdes ret. Stræk benene samtidig med at armene rækkes op efter og det ene ben strækkes bagud. Gentag øvelsen og løft modsatte ben.

Kan du ikke holde balancen under øvelsen, så lad fødderne blive i jorden.

Gentag 10 gange til hver side

## Balder og lår



### Udgangstilling

Stå med den ene fod foran den anden og ca. 50 cm mellem fødderne. Sug navlen ind

### Bevægelse

Bøj ned i det forreste ben, til du kan nå gulvet med hænderne. Husk at bøje i det forreste knæ. Stræk benet igen til udgangsstilling.

Gentag øvelsen 10 gange med hvert ben

## Baldeløft



### Udgangstilling

Lig på ryggen med knæene bøjet og fødderne i gulvet i hoftebreddes afstand. Stræk armene mod loftet og træk skuldrene væk fra ørene.

### Bevægelse

Tænk på at bruge balderne og spænd i maven mens du løfter bagdelen. Fortsæt bevægelsen indtil kroppen danner en lige linie fra knæ til hofte til skulder og sænk kontrolleret igen.

Gentag 10-15 gange