

Øvelser for kropskernen

På alle fire



Udgangstilling

Lig på alle fire. Placer dine håndled lige under dine skulderled og knæene under dine hofter. Sug navlen ind og koncentrer dig om at beholde det naturlige lændesvaj. Sæt tæerne i gulvet.

Bevægelse

Løft knæene 2 cm fra gulvet, så du kun støtter på hænder og tåspidser. Hold denne position i 10-60 sekunder

Gentag øvelsen 3-5 gange

På knæ og albuer



Udgangstilling

Lig på maven og bøj armene, så hænderne ligger ud for skuldrene, og albuerne ligger i gulvet langs siden

Bevægelse

Sug maven ind som om du skal lave en bue under maven. Bøj i knæene og løft overkroppen op fra gulvet. Sug maven aktivt ind under hele øvelsen. Lig på knæ og albuer i 10-60 sekunder.

Gentag øvelsen 3-5 gange

Sideløft



Udgangsstilling

Lig på siden med det nederste ben strakt og det øverste ben bøjet. Lig på albuen med den arm, der er mod gulvet og placer albuen under skulderleddet. Hold hovedet i naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Bevægelse

Løft kroppen op fra gulvet, så kroppen er strakt ud. Hold stillingen i 10-60 sekunder.

Gentag øvelsen 2-4 gange på hver side.