



Lændeprogram

Programmet udføres _____ gange om ugen i _____



1 – Katteøvelsen

Stå på alle fire. Se fremad og lad maven hænge mod gulvet så der kommer et svaj i ryggen. Bøj derefter i nakken og kig ind i mellem armene, og skyd ryggen mod loftet

Udføres _____ gange.



2 – Rotationsøvelsen

Lig helt fladt på ryggen med begge skuldre i gulvet og bøj knæene 90gr. Uden at flytte fødder eller skuldre lægges benene skiftevis fra side til side.

Udføres _____ gange.



3 – Diagonaløvelsen

Stå på alle fire. Først løftes venstre ben og højre arm op til vandret hvor den holdes i 1 sekund. Gentag med modsat arm og ben

Udføres _____ gange.



4 - Maveøvelsen

Lig helt fladt på ryggen med begge skuldre i gulvet og bøj knæene 90gr., og læg hænderne på låret. Før så hænderne op mod knæene ved at løfte overkroppen.

Udføres _____ gange.



5 – Sidelæns benløft

Lig på siden. Overkroppen kan evt. være hævet som på billedet. Det underste ben er let bøjet og øverste ben er strakt. Løft benet lige til siden.

Udføres _____ gange.



6 – Benløft på bord

Lig på maven på bordet med benene ud over kanten. Løft benene op i roligt tempo så højt du kan få dem. Hold dem et sekund før de sænkes igen.

Udføres _____ gange.