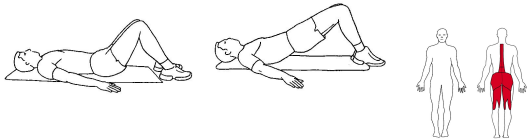


Fase 2- Knæbøjning

Stå med fødder i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem. Bøj ned i knæene og pres op igen. Rygges holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan du holde stillingen nogle sek., før der presse op.

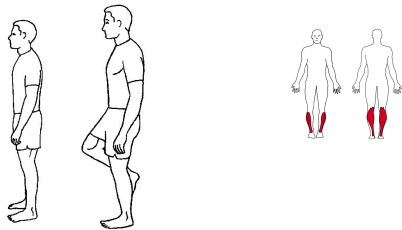
Reps: 10 , hyppighed: 2 gange dagligt



Fase 2- Bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Stil evt. senere fødderne lidt forskudt.

Reps: 10 , hyppighed: 2 gange dagligt



Fase 2- Stå på et ben

Stå på et ben, med let bøj i knæet og ret ryg. Hold bækkenet lige, så du ikke hænger i hofte. Forsøg at holde balancen. Stå evt. ved et bord eller en væg i starten. Øvelsen kan med fordel laves foran et spejl, så øvelsen kan rettes til.

Varighed: 10 sek., hyppighed: flere gange dagligt

