

Når du holder en længere pause

Liggende stræk af lænden



1. Albuerne placeres under skuldrene. Støt på underarmene og løft overkroppen.
2. Tag nogle dybe vejrtrækninger for at få lændemusklerne til at slappe af. Hold stillingen i 10-20 sek. og læg dig på maven igen.

Gentag øvelsen 10-12 gange.

Planken (styrke for ryg og mave)



1. Vægten fordeles på underarme og tæer.
2. Hold hele kroppen ret som en planke ved at spænde mave, ryg, balder og ben.
3. Hold stillingen 10-20 sek. og slap af igen.

Gentag øvelsen 10 - 12 gange.