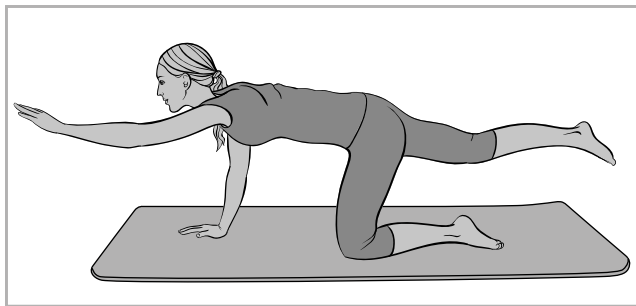
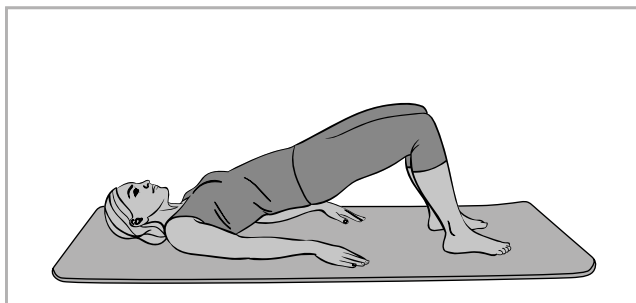


# Træningsmåtte



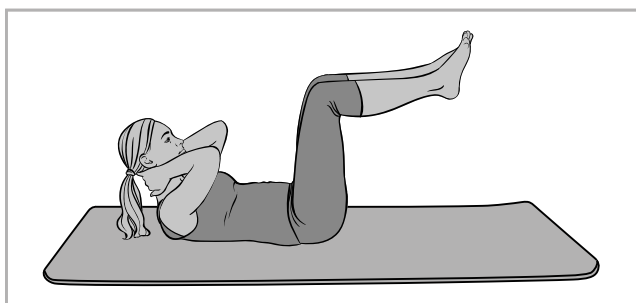
## Rygstrækøvelse med modbevægelse

Stå på håndfladerne og knæene. Stræk venstre ben og højre arm. Opbyg kropsspænding ved at spænde mave og bagdel kraftigt. Hold positionen. Udfør nu modbevægelsen ved at trække højre albue til venstre knæ under maven. Hold positionen. Skift derefter til strækkeposition. Skift siden efter 5 gentagelser.



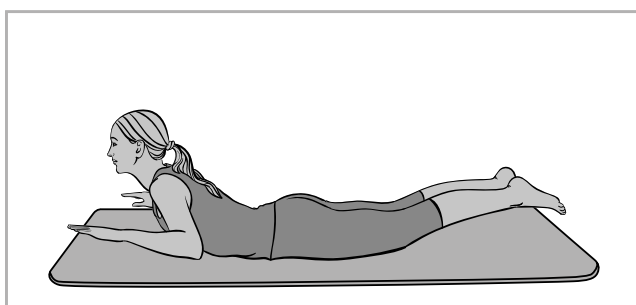
## Bækkenløft

Læg dig på ryggen, og læg armene langs med kroppen. Sæt fødderne skulderbredt parallelt til hinanden. Træk fodspidserne let opad og flyt din vægt på hælene. Løft bækkenet opad. Overkroppen og lårene danner en linje. Udfør langsomme og jævne bevægelser op- og nedad uden at lægge bagdelen ned.



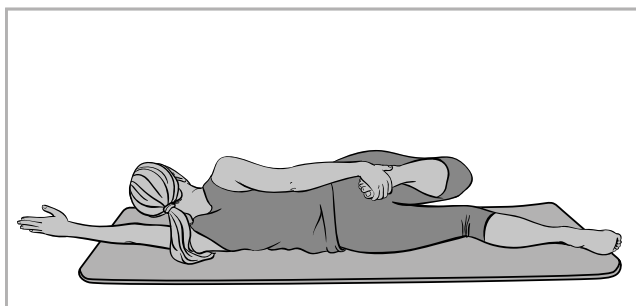
## Mavepres

Læg dig på ryggen, og bøj begge ben i en vinkel på 90 grader. Hænderne støtter halsvirvelsøjlen. Løft overkroppen langsomt og jævnt. Hold positionen i nogle sekunder. Sænk derefter kroppen langsomt igen. Udfør øvelsen 3 gange med 10 gentagelser.



## Torsoløft

Læg dig på maven, og læg armene i »U«-form. Løft nu torsoen samt fødderne let, bliv ved med at se ned i gulvet. Hold positionen i ca. 10 sekunder, og sænk armene og fødderne igen.



## Lårstræk

Læg dig på siden, og læg hovedet på måtten eller støt det tilsvarende. Det nederste ben er udstrakt eller let vinklet. Spænd maven og bagdel, og omfat det øverste ben på anklen, og træk det bagud. Hold positionen i mindst 10 sekunder, og skift derefter side.