

SIDELOFT PÅ KNÆENE | ØVELSE 13



1

TRÆNER:

Bækkenbund, den indre og skrå mave.

SÅDAN GØR DU:

Læg dig på siden med bøjede knæ. Kroppen på en lige linje. Knib og træk maven ind, hvorefter du løfter din hofte fra gulvet, til du danner en lige linje mellem knæ, hofte og skulder. Sænk hoften mod gulvet, og løft op igen, mens du holder maven inde.

HUSK AT:

Knibe, og trække maven ind, når du løfter hoften op og ned.

TEMPO:

Sænk hoften ned på 2 sekunder, løft igen på 2 sekunder og hold spændingen i 2 sekunder.

REPETITIONER:

10-15 gentagelser på hver side.