

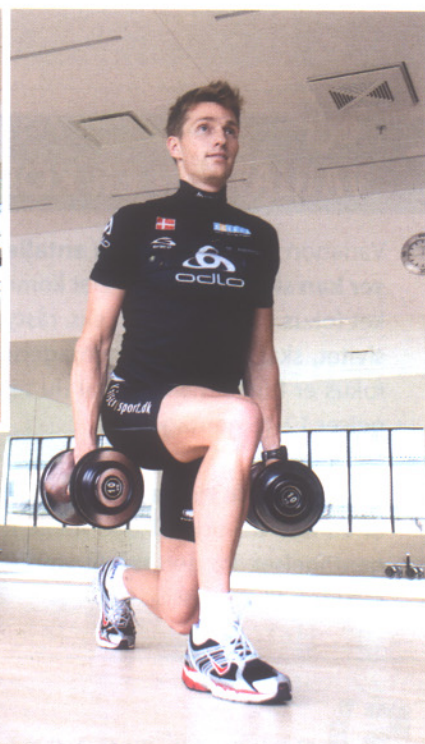
## Øvelserne er som følger:

### 1) WALKING LUNGES

Stå med hoftebredde og gå et skridt frem, forsiden af dit lår skal være parallelt med gulvet.

Vær opmærksom på at spænde godt op i dine coremuskler og holde ryggen ret.

**Du træner:** Primært sædemusklen.



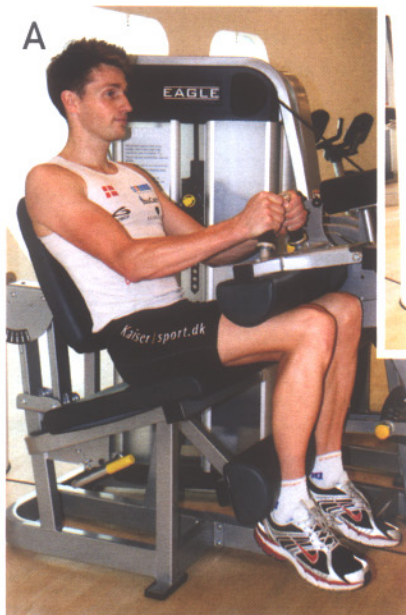
### SÅDAN FÅR DU BEDST UDBYTTET AF PROGRAMMET

- Programmet bør trænes 2-3 gange om ugen
- Hvis programmet kombineres med løbetræning, bør du altid træne styrketræning før løb
- Hver øvelse bør trænes i 3-4 sæt

### 2) LEG CURLS

Benene er udstrakt i maskinen og anklerne er placeret på rullen. Sænk benene og vær opmærksom på, at hofterne er fastholdt i samme position.

**Du træner:** Bagsiden af låret.



Det er vigtigt i alle øvelser at have fokus på ret ryg specielt lænden og at spænde op i coremusklerne.

Husk altid at varme op før styrketræning, så kroppen er modtagelig for at yde optimalt.