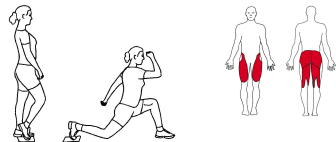


Øvelser som man kan lave der hjemme med klude.

Alle planke øvelserne kan også laves på underarmene.

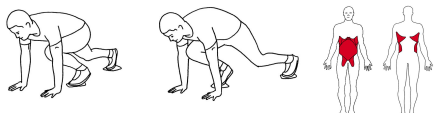
Øvelserne kan laves enkeltvis eller som cirkel træning.



1. Klude: Glidende udfald bagover

Fokuser blikket mod et punkt foran dig. Placer den ene fod på måtten og før benet bagover, husk at vægten skal primært være på standbenet og hofte - knæ og tå, skal pege i en lige linje fremad. Sænk det bagerste knæ mod gulvet. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspunktet.

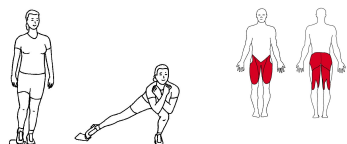
Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



2. Klude: Mountain Climber

Start i pushup position med fødderne på klude. Hænderne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en linje,- balder og lår er spændte. Udfør en "sprintbevægelse" mens overkroppen holdes spændt og skuldrene er fixerede.

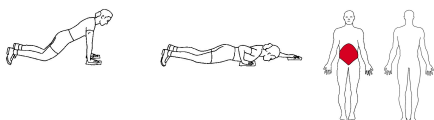
Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



3. Klude: Glidende udfald til siden

Fokuser blikket på et punkt foran dig, placer den ene fod på kluden og glid lige ud til siden. Fokus at vægten primært er på standbenet og hofte - knæ - tå peger lige frem. Pres bagdelen mod gulvet, stram maven og før benet tilbage til udgangspositionen.

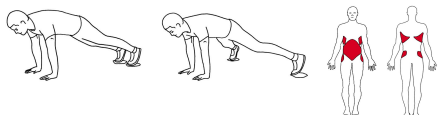
Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



4. Klude: Forward Reach Push-up, på knæ

Stå på knæ med hænderne på måtterne. Håndleddene skal placeres lige bagved skulderleddet. Glid fremover med den ene arm, mens du sænker overkroppen ned mod gulvet og bøjer modsatte albue. Træk tilbage til udgangspunktet i et kraftet ryk. Kør skiftevis hver anden side.

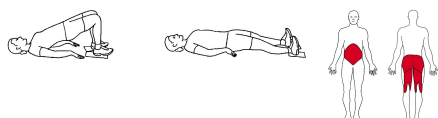
Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



5. Klude: Split Plank

Start i pushup position/ evt. på albuerne med fødderne på klude. Hænderne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en lige linje,- balder og lår er spændte. Før benene ud til siden mens de holdes strakte og kom tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



6. Klude: Lårcurl

Lig på ryggen med armene ned langs siden og klude midt under hælen. Stræk ud i knæleddet til knæet er strakt og fodsålen peger lige frem. Træk hælene tilbage mod bagdelen mod sædet, samtidigt med bækkenet løftes op fra gulvet.

Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



7. Klude push-ups på knæ

Stå på knæ med hænderne på måtten. Spænd i maven og behold spændingen igennem hele øvelsen. Pres håndfladerne ned i gulvet og glid ud til siden mens du sænker brystet mod gulvet og bøjer i albuerne. Pust godt ud, stræk albuerne og træk tilbage til udgangspunktet samtidigt med at du hæver overkroppen op fra gulvet.

Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.



8. Klude: Knee pull plank

Start i pushup position med fødderne på klude. Hænderne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en lige linje,- balder og lår er spændte. Træk begge ben bøjet samtidig op mod brystet. Hold konstant spændingen mave og generelt i kroppen, glid derefter tilbage til start i planke.

Sæt: 2-4 , Varighed: 45 sek.

