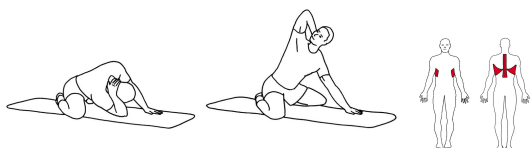


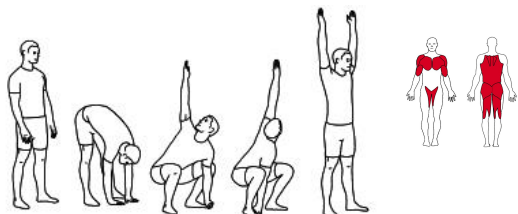
Blanding af øvelser I har prøvet før, udstyr: måtte og klude. Side 1: opvarmning og køres som cirkel. Side 2: opvarmning del 2 med konditionsdelen. Side 3: cirkeltræning



1. Knæstående rotation af overkrop

Sid på en måtte med knæene og fødderne i underlaget. Hav en god afstand mellem knæene, fødderne samlet og bagen sænket så langt ned mod hælene som muligt. Placer en hånd foran dig på måtten. Den anden hånd lægger du bagved hovedet. Før albuen ned mod måtten og så op imod loftet ved at rotere i ryggen. Følg albuen med blikket.

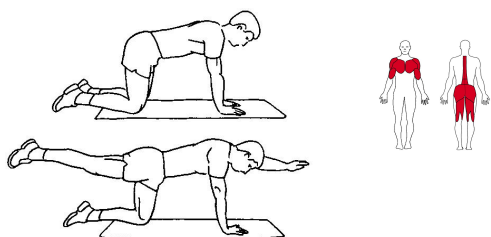
Sæt: 2 , Varighed: 45 sek.



2. Squat to Stand w/rotation and reach

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand. Bøj overkroppen frem, og sæt hænderne mod gulvet. Tag fat i tæerne, og træk hoften ned, så du sidder på hug med armene på indersiden af knæene. Pres hele tiden knæene ud mod siden. Forsøg at rette ryggen op så meget som muligt. Kig på den ene håndflade, og stræk den op mod loftet, inden armen føres kontrolleret tilbage til midterposition, og den anden arm føres op mod taget. Når dette er gennemført, løftes begge arme op over hovedet. Stræk kroppen op fra hug-position med armene over hovedet.

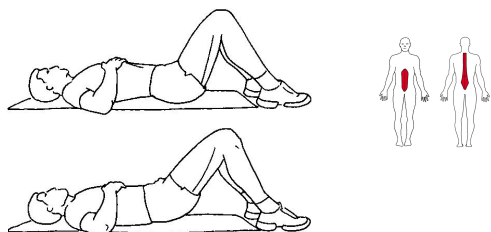
Sæt: 2-3 , Varighed: 45 sek.



3. Firefodstående diagonalloft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

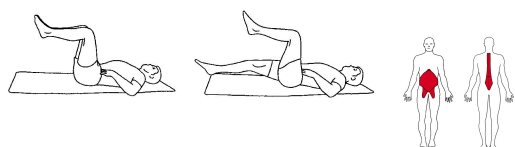
Sæt: 2-3 , Varighed: 45 sek.



4. Bækkenkip

Lig på ryggen med bøjede ben. Pres lænderyggen ned mod gulvet og vip bækkenet mod gulvet, og derefter vipper tilbage til neutral.

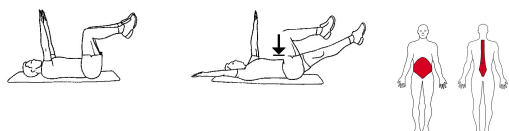
Sæt: 2-3 , Varighed: 45 sek.



5. Liggende etbenssænk

Lig på ryggen med 90° i hofte og knæ. Hold lænden neutral og evt. pres let ned i gulvet som ved bækkenkip, inden du sænker skiftevis benene ned mod gulvet. Sænk ikke benet længere ned end at du klarer at holde lænden i gulvet.

Sæt: 2-3 , Varighed: 45 sek.

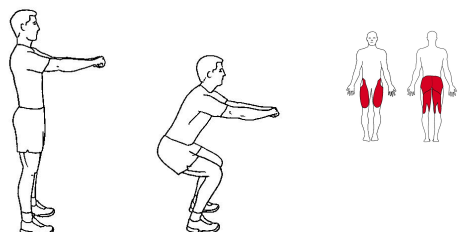


6. Dead Bug 2

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Pres lænden let mod gulvet som ved bækkenkip og derefter sænk skiftevis modsat arm og ben. Obs. ikke sænk længere end at du kan holde lænden neutral. Kan laves tungere ved at holde en bog/vægt i hænderne.

Sæt: 2-3 , Varighed: 45 sek.

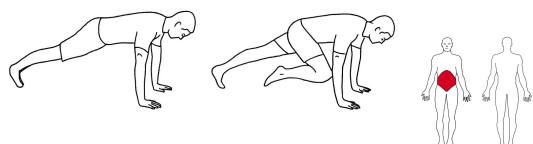




7. Knæbøj

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.

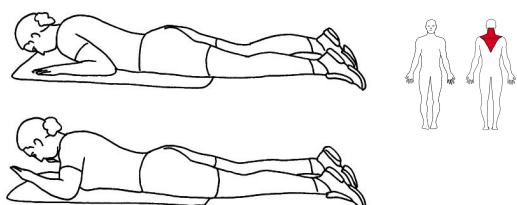
Sæt: 3 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



8. Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

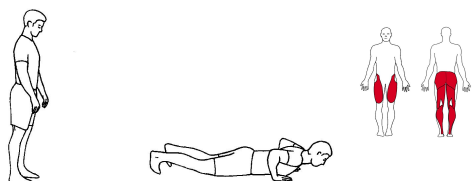
Sæt: 3 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



9. Ryghævninger "jorden rundt"

Lig på maven med hænderne placeret lige udenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen op fra gulvet, bevæg armene frem over hovedet og derefter i en stor cirkel ud fra kroppen og tilbage til udgangspositionen. Sænk overkroppen ned til sidst.

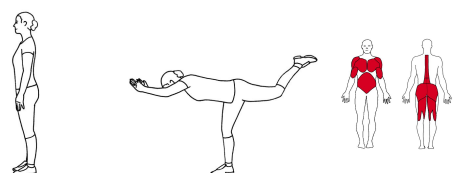
Sæt: 3 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



10. Burpee

Start i en stående position. Start bevægelsen ved at bøje knæene, sætte hænderne i gulvet og strække benene ud bag kroppen. Sænk kroppen kontrolleret men hurtigt ned til jorden og flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og klap hænderne sammen over hovedet med strakte arme.

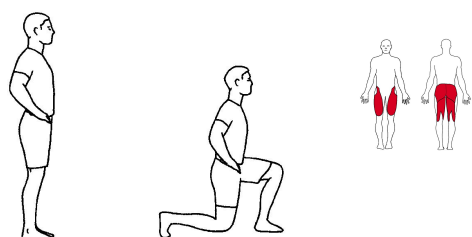
Sæt: 3 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.



11. The Diver

Stå med en hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold balancen på et ben med let bøj i knæleddet. Bevæg samtidigt overkroppen fremover med strakte arme mens du løfter modsatte ben bagud. Bevægelsen skal ske samtidigt.

Sæt: 3 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

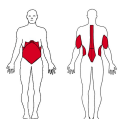
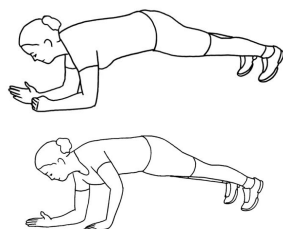


12. Udfald fremover

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt igennem hele bevægelsen.

Sæt: 3 , Varighed: 20 sek., Pause: 10 sek.

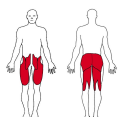
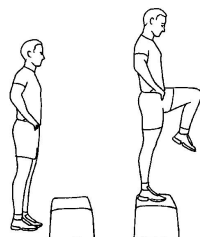




13. Planken på tæer m/veksling albuer og hender

Placer hænderne i skulderhøjde og løft bækkenet sådan at du står på tæer og hænder. Spænd op i mave- og lænderegionen, undgå svaj i lænden. Gå skiftevis op og ned på albuerne.

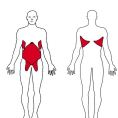
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



14. Opstigning på trin med benløft 1

Sæt et ben på kassen som står foran dig. Vær obs på at knæ og tæer peger lige frem og i samme retning. Gå op på trinnet og modsat ben løftes op bøjet. Sænk benet langsomt ned igen og gentag med samme ben evt. skiftevis ben.

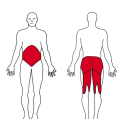
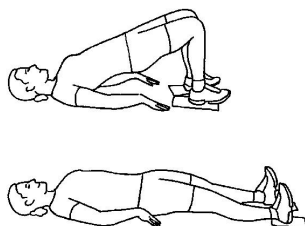
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



15. 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. Træk begge ben bøjet ind samtidig mod brystet. Hold konstant spænding i kroppen. Glid tilbage i udgangspositionen.

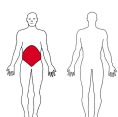
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



16. 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.

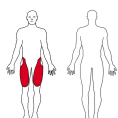
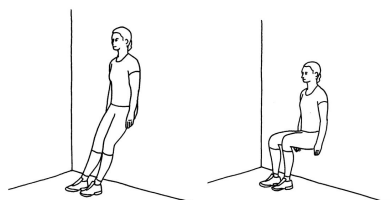
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



17. Klude: Supermand på knæ med dobbelt indtræk

Stå på knæ, spænd i maven som ved planken og hold positionen når du glider fremover med armene. Pres håndfaldene ned i gulvet og hold hofterne ret. Træk tilbage til udgangspunktet til du føler at du næsten går bagover.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



18. Jægerhvile mod væg

Stil dig med ryggen lænet opad en væg. Sæt dig ned til 90 grader i hofter og knæ, mens du stadig læner dig opad væggen i såkaldt jægerhvile. Bliv stående i den stilling. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at presse dig op langs væggen.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.

