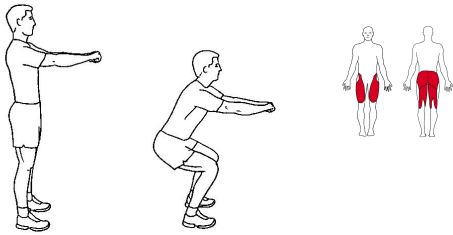


Her kommer nogle af øvelserne i har lavet før.

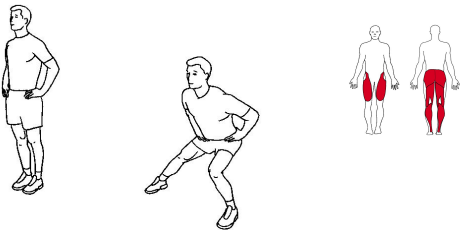
Side 1 opvarmning = I har prøvet det før ;) Side 2: Cirkeltræning.



1. Knæbøj/ squat

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.

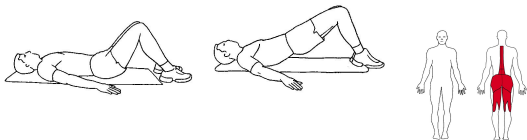
Sæt: 2 , Reps: 50



2. Udfald til siden

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og lav en sidelæns lunges/ et bens knæbøjning. Ved slut stillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Skub fra med benet og returnér til start positionen. Gentag til den anden side.

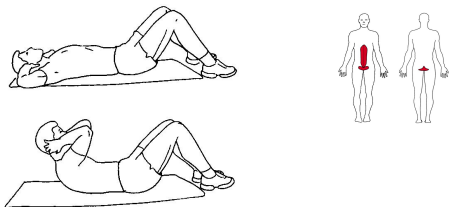
Sæt: 2 , Reps: 40



3. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

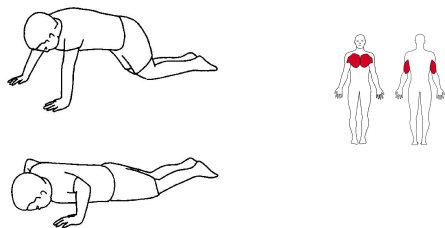
Sæt: 2 , Reps: 30



4. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse. Kan lave forskellige varianter hvis det bliver for ensformig.

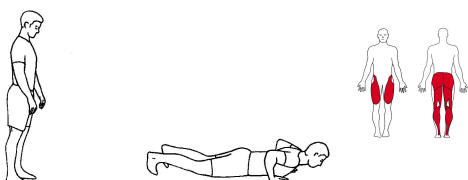
Sæt: 2 , Reps: 20



5. Push-ups på knæ/ strakte ben

Knæene sættes i gulvet og overkroppen holdes fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage. Kan evt. laves på strakte ben, eller med arme på bord, væg eller stol.

Sæt: 2 , Reps: 10

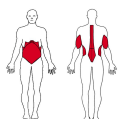
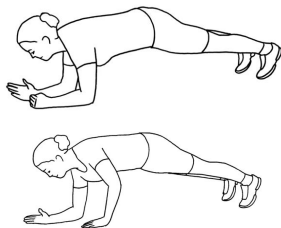


6. Burpee

Start i en stående position. Placer hænderne i gulvet, kom ned og lig på maven, derefter flyt fødderne hurtigt ind under kroppen. Hop op fra en dyb knæbøjet position og derefter kom op og stå igen.

Sæt: 2 , Reps: 5-10

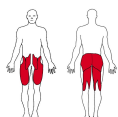
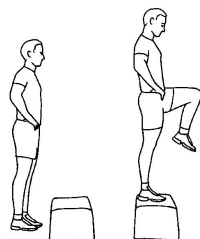




7. Planken på tæer m/veksling albuer og hender

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.

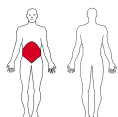
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



8. Opstigning på trin m/benløft evt. tag en rygsæk med bøger på.

Sæt et ben på kassen/trinnet som er foran dig. Vær obs på at knæ og tæer peger lige frem og i samme retning. Læg hele vægten på benet der er på trinnet. Løft dig op med det ben som står på trinnet. Modsat ben løftes op bøjet. Sænk benet langsomt ned igen og gentag med samme ben evt. skiftevis ben. Laves hårdere med at have en rygsæk med bøger i på.

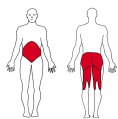
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



9. 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.

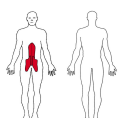
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



10. Klude: Leg curl

Lig på ryggen med bøjede ben, hælene på klude og armene ned langs kroppen. Løft hoften og spænd i balderne og glid så langt ud som muligt uden at røre gulvet. Træk derefter hælene ind mod balderne.

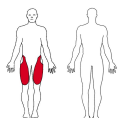
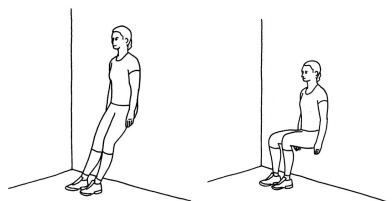
Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



11. Liggende benløft 1

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden lidt ud fra kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene op til de er horisontale, sænk benene langsomt ned til de næsten rammer gulvet og gentag herefter.

Sæt: 2 , Varighed: 1 min 0 sek.



12. Jægerhvile mod væg

Stil dig med ryggen lænet opad en væg. Sæt dig ned til 90 grader i hofte 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.

