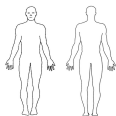


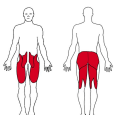
Øvelser en kan lave i haven eller i skoven :)



1. Gang/Løb til opvarmning 5-20 min

Forslag til træning der kan laves som løb eller gang:

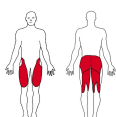
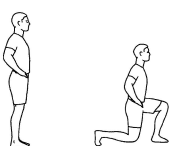
- 1) 10 x 30 sek rolig tempo - 20 sek hurtigere - 10 sek spurt/kappgang
- 2) 5 x 2 min løb/hurtig gang og 30sek - 1 min rolig tempo som pause.
- 3) 10-20 min gang/løb



2. Step up på trin/sten/stamme med benløft

Sæt et ben på kassen/trappen/stenen/stammen som står 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.

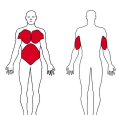
Sæt: 3 , Reps: 10



3. 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.

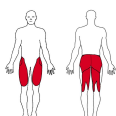
Sæt: 3 , Reps: 10



4. Push ups med arme på bæk/bord

Stå med hænderne på bænken med en skuldersbreddes afstand og fødderne et godt stykke bagud. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Spænd i maven og lav push ups som en ville på gulvet.

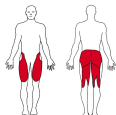
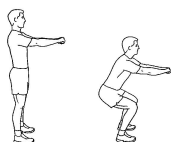
Sæt: 3 , Reps: 10



5. Bulgarian split squat

Stå med et ben på stolen og det andet ben ca. 1 meter frem. Fokus på det forreste ben hvor hofte, knæ og tå peger i en lige linje og du hele tiden kan se storetåen på det forreste ben, når du laver et bens squat til ca. 90 grader. Kør ca. 10 på det ene ben og derefter det andet ben.

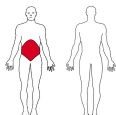
Sæt: 3 , Reps: 10



6. Knæbøj/squat

Stå med fødderne i en skuldersbreddes 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.

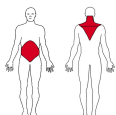
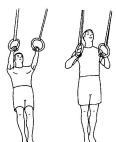
Sæt: 3 , Reps: 10



7. 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 , Reps: 20



8. Stående roning i ringe/TRX/ bord/gren/ med elastik

Stå på gulvet med hænderne i TRX/ringe/under et bord og albuerne lige under skuldrene. Sænk kroppen ned mod gulvet og træk tilbage til udgangspositionen med albuerne tæt ind til kroppen. Øvelsen gøres hårdere ved at ændre på vinklen.

Sæt: 3 , Reps: 10

