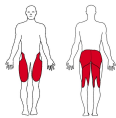


Træningsprogrammet varer ca. 12-14 min.

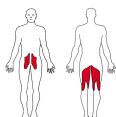
Lav øvelserne skiftevis - fra øvelse 1-11. Gør det to gange. Hold ca. 20 sekunders pause mellem hver øvelse.



1. Opvarmning. Rul op

Sid på hug og tag fat i tæerne med hænderne. Start øvelsen med at strække knæene ud, så du kan mærke et stræk på bagsiden af lårene. Ånd roligt og rul stille og roligt overkroppen op, ryghvirvel for ryghvirvel, mens du ånder ud.

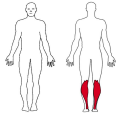
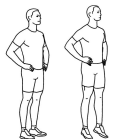
Sæt: 2 , Reps: 10



2. Opvarmning. Hælsark på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet, og før hælen op mod balderne samtidig med, at du bevæger armene.

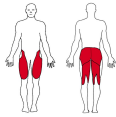
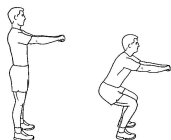
Sæt: 2 , Reps: 20



3. Opvarmning. Tåhop på stedet

Stå med parallelle fødder. Hold armene på hoften, og hop rytmisk op og ned på tæer med strakte knæ. Hælene skal ikke være i kontakt med gulvet.

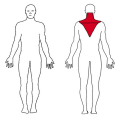
Sæt: 2 , Reps: 10



4. 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.

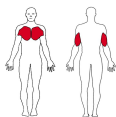
Sæt: 2 , Reps: 12



5. Ryghævninger m/svømmetag

Lig på maven med hænderne placeret lige udenfor skulderen og se ned i gulvet. Løft overkroppen op fra gulvet og tag et stort svømmetag med armene. Sænk så overkroppen langsomt ned igen.

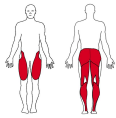
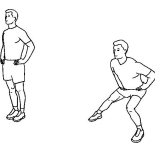
Sæt: 2 , Reps: 12



6. Diamant armstrækning på knæ

Start med knæene på gulvet i en plankeposition på strakte arme. Hænderne holdes i smallere position end skuldrene og er roterede indad så pege- og tommelfingre danner en "diamant". Spænd i mave og ryg og sænk dig ned til gulvet, før du presser dig op til startpositionen. Tænk på, at der skal gå en lige linje gennem kroppen, fra hoved gennem skulder, hofte og knæ.

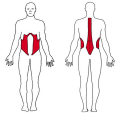
Sæt: 2 , Reps: 12



7. Udfald til siden (1 rep=højre og venstre ben)

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.

Sæt: 2 , Reps: 12

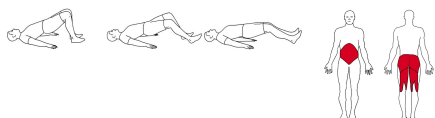


8. Liggende bækkenrotation

Lig på ryggen med 90 grader i hofte og knæ og armene ud til siden. Drej bækkenet og benene skiftevis mod højre og venstre. Sørg for at holde benene samlet.

Sæt: 2 , Reps: 12





9. Glute bridge walkouts, arme ud til siden

Lig i rygliggende med begge ben bøjet, armene ud langs siden. Løft bækkenet opad ved at strække ud i hoften. Hold hoften strakt og tag korte skridt udad på hælene til benene er næsten strakte. Vend tilbage med korte skridt og stands når fødderne er under knæene. Sænk bækkenet ned til udgangspositionen. Gentag skiftevis ud og ind.

Sæt: 2 , Reps: 12



10. Stående reverse flyes

Stå med en hoftebreddes afstand mellem benene og let bøjede knæled. Bøj overkroppen frem og hold blikket lige frem og lidt ned. Bevæg armene ud til hver sin side så de ca. er på linje med skuldrene, samtidig med at du trækker skulderbladene sammen. Overkroppen holdes i samme position gennem hele løftet.

Sæt: 2 , Reps: 12



11. Liggende benløft 3

Lig på ryggen med armene langs siden. Aktiver mavemuskulaturen og løft derefter begge ben samlet op mod loftet. Sænk derefter benene ned mod gulvet og gentag.

Sæt: 2 , Reps: 12

