

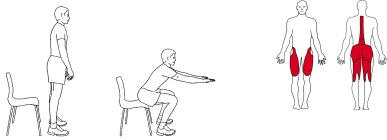
Programmet er perfekt for dig, som rejser meget og ønsker at lave øvelser på hotelværelset. Du behøver kun en lav bænk eller stol.



1. Armstræk på kne 1

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Reps: 10 , Sets: 2



2. Knæbøjning m/ stol 1

Placér stolen bagved dig. Stå med ret ryg og med fødderne i skulderbreddes afstand. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofter og knæ og sænk dig ned indtil rumpen såvidt berører kanten på stolen. Pres op igen. Hold ryggen ret og blikket frem.

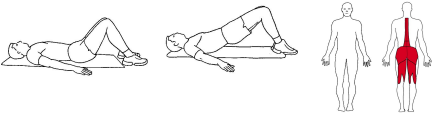
Reps: 10 , Sets: 2



3. Dips på en bænk

Støt dig mod bænken med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.

Reps: 12 , Sets: 2



4. 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.

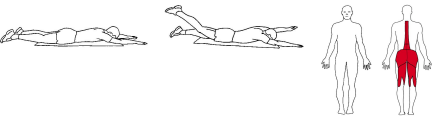
Reps: 12 , Sets: 2



5. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

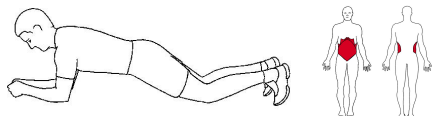
Reps: 12 , Sets: 2



6. Maveliggende diagonalløft

Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.

Reps: 12 , Sets: 2



7. Planken på knæ

Lig på en måtte. Støt dig på albuerne og knæene. Hold ryggen ret som en planke under hele øvelsen.

Sets: 2

