

Træningsprogrammet varer ca. 15 min.

Kør øvelserne skiftevis, så det bliver 3 runder af de 4 øvelser.

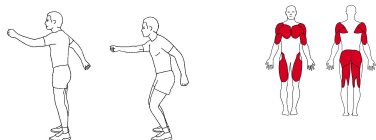
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Maveliggende knæbøj

Lig på maven på en måtte med armene langs kroppen. Bøj knæene.

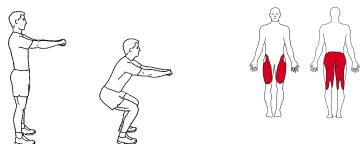
Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



2. Svigt og sving 2

Stå med skulderbreddes afstand mellem benene. Sving armene skiftevis tungt frem og tilbage samtidig med at du bøjer og strækker i hofte og knæ. Bevægelsen minder lidt om at gå på langrendsski.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Knæbøj 1

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 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



4. Udfald frem 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.

