

Træningsprogrammet varer ca. 8 min.

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

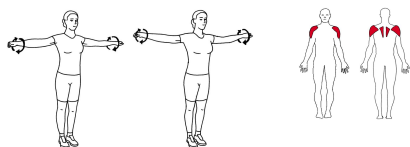
Hold et roligt og kontrolleret tempo i alle øvelser.



1. Siddende armstrækning og -bøjning 2

Sid på en måtte. Bøj i knæene og læg hænderne bag sædet med fingrene pegende fremad. Bøj og stræk i albuerne, når du strækker helt ud, løftes sædet fra underlaget.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



2. Cirkler med udstrakte arme

Hold armene ud til siden og lav små cirkler. Oprethold en god holdning. Udfør øvelsen 20 gange med tommelfingrene fremad og 20 gange med tommelfingrene bagud.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



3. Push-ups på knæ

Knæene sættes i gulvet og overkroppen holdes fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.



4. Boksning

Boksebevægelser skiftevis højre og venstre arm.

Sæt: 3 , Reps: 16 , Pause: 30 sek.

