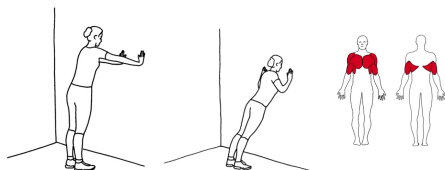


Med disse 6 øvelser kan du komme omkring hele kroppen på kort tid, hvis blot der er kvalitet i øvelserne.

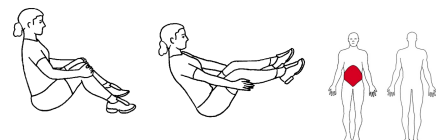


### 1. Armstræk op ad væg

#11778

Placer hænderne mod væggen i skulderniveau. Sænk dig mod væggen ved at bøje i albuerne. Skuldrene skal ikke sænkes under albueniveau. Pres dig ud fra væggen ved at strække armene, fortsæt strækket ved at skub skulderbæltet fremad og runde i den øverste del af ryggen. Returner langsomt tilbage til startpositionen. Øvelsen bør være glidende og smertefri.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15

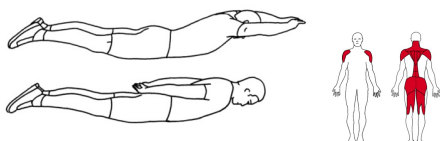


### 2. Båden

#8619

Sid på en måtte med en bøj i hofter og knæ. Løft fødderne fra måtten og læn overkroppen bagover. Armene holdes strakte og ligefrem. Hold positionen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15

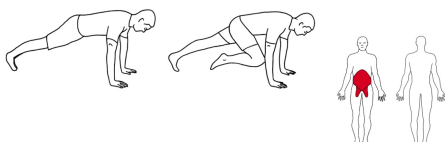


### 3. Jorden rundt m/vægtskive (eller en bog)

#12729

Lig på maven med en lille vægtskive i hænderne over hovedet. Løft strakte arme og strakte ben op fra underlaget. Før vægtskiven med den ene hånd ned imod hoften, skift greb til modsatte hånd over bagdelen og før vægten op over hovedet igen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15

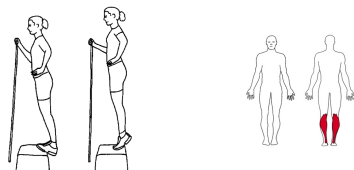


### 4. Mountain Climber

#9240

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg LIGE mens du trækker knæet op til YDERSIDEN af albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben. Du kan evt. sætte tempoet lidt op for at udfordre pulsen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15



### 5. Tåhævninger på bænk eller et trin

#8249

Stå på kanten af et trappetrin eller en bænk, således at hælene er frie. Hav ca. en hoftebreddes afstand imellem fødderne. Løft hælene og pres op til du står på tæerne - denne bevægelse skal gøres hurtigt. Sænk langsomt tilbage igen til udgangspositionen og gentag. Øvelsen kan udføres med eller uden støtte.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15



### 6. Split/lunge

#8824

Stå i splitposition med det ene ben foran det andet. Brystet op. Fokuser på at gøre ryggen så lang som mulig. Tyngdepunktet holdes midt mellem benene. Sænk overkroppen lige ned med belastning på begge ben til bagerste knæ når gulvet. Bagerste lår skal være på linje med overkroppen. Tryk op ved hjælp af begge ben til forreste ben er helt eller næsten strakt.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15

