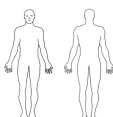
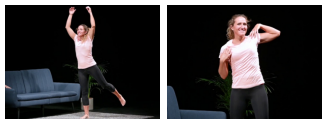


Der står en QR kode nederst på dit program - scan koden og få videoerne vist.

Øvelserne kan laves kun med kropsvægt eller de remedier du måtte have tilgængeligt.

Du kan køre en øvelse af gangen (3 sæt og så videre til næste øvelse, eller du kan køre den som cirkeltræning: 1 sæt af øvelse nr. 2, 1 sæt af øvelse nr 3 til du er igennem alle øvelserne. Start forfra og kør 1-3 runder af alle øvelserne)

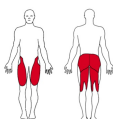
God fornøjelse med træningen :)



1. Kort opvarmning (eller frisk gå/løbetur på 10+ min)

Brug QR koden nederst til højre på programmet for at se videoen

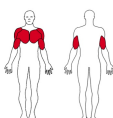
Varighed: 5 min 0 sek.



2. Squat (evt. m/kettlebell el håndvægt)

Stå med bred afstand mellem fødderne og hold en håndvægt med begge hænder indtil brystet. Tag en dyb indånding og spænd op i kernemuskulaturen. Hold spændet i hele øvelsen. Sænk dig ned i et dybt knæbøj. Rejs dig så op igen til stående stilling. Håndvægten hviler mod brystet under hele øvelsen.

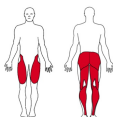
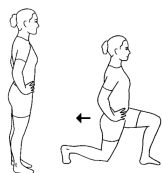
Sæt: 2-3 , Gentagelser: 12



3. Armstrækning mod bæk, vindueskarm, sofa etc.

Stå med hænderne på bænken med en skuldersbreddes afstand og fødderne et godt stykke bagud. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Spænd op i mavemuskulaturen, sænk kroppen mod bænken og pres op igen.

Sæt: 2-3 , Gentagelser: 8-10

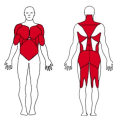
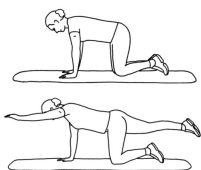


4. Lunges (evt. m kettlebell el håndvægte)

Stå med samlede ben og hold armene i siden (hvis uden bealstning). Løft det ene ben og tag et stort skridt bagud, send dit knæ ned mod gulvet uden at det rammer gulvet.

Spark fra og vend tilbage til startstillingen, gentag med modsat ben,

Sæt: 2-3 , Gentagelser: 5 på hvert ben



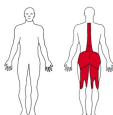
5. Diagonalløft

Stå på alle fire.

Løft den ene arm og modsatte sides ben op fra underlaget. Hold i 2-3 sekunder.

Vend derefter tilbage til udgangsstillingen og løft modsat side.

Sæt: 2-3 , Gentagelser: 12 i alt

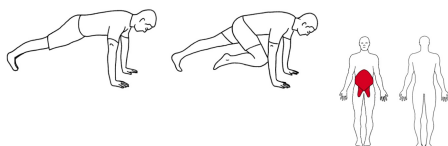


6. Hip thrust (på sofa/chaisselong?)

Læg skulderpartiet på en bæk, hav fødderne og bagdelen på jorden med knæene bøjet. Med armene hvilende på bænken, strækkes hoften ud ved at du strammer ballemuskulaturen. Hold et sekund før du sænker bagdelen ned imod jorden igen og gentager. For større udfordring: lav den på et ben.

Sæt: 2-3 , Gentagelser: 12





7. Mountainclimber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

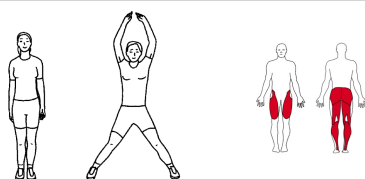
Sæt: 2-3 , Gentagelser: 20-30 i alt



8. Mave: Dead Bug

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

Sæt: 2-3 , Gentagelser: 12 i alt



9. Jumping jacks (eller løb på stedet)

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hop ud til bred benstilling samtidigt med du bevæger strakte arme ud til siden og op over hovedet. Hop tilbage til udgangspositionen samtidigt med du sænker armene. Gentag bevægelsen.

Tid: 1 min

