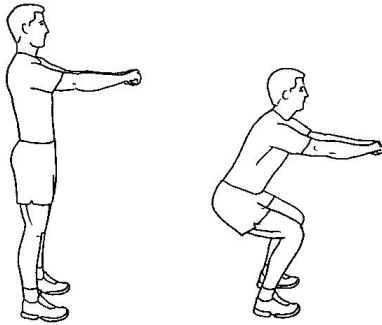


Lav opvarmning før opstart af program - evt. opvarmning med kosteskafter.

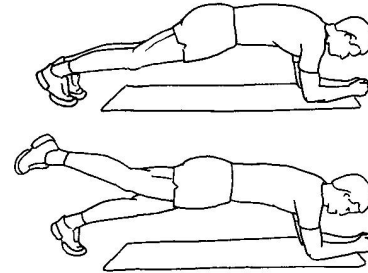
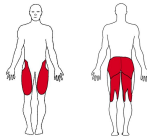
Programmet består af 3 x 4 øvelser. De første 4 øvelser skal gennemføres 2 gange inden man går videre til de næste 4 øvelser osv..

Alle øvelser kører i 50 sek og 10 sek. pause til skift



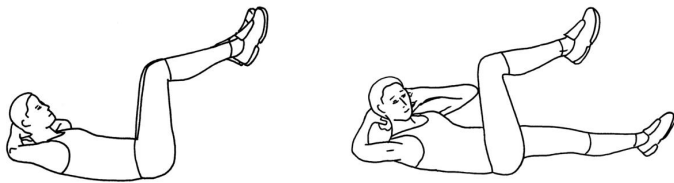
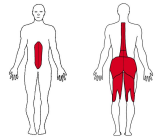
1. Knæbøj 1

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.



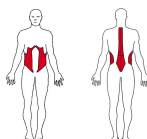
2. Firefodsstående benløft 3

Støt på tæer og albuer og hold kroppen fikseret. Forsøg at løfte det ene ben strakt op, så det er i forlængelse af kroppen. Gentag med det andet ben. Hvis øvelsen er for svær, så hold begge fødder i gulvet, eller alternativt stå på knæene



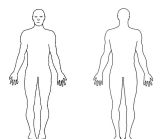
3. Rotation med benstræk

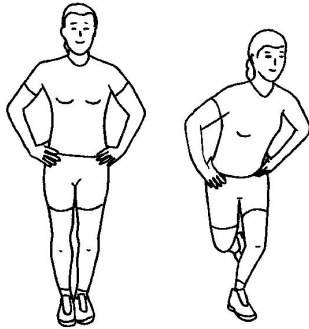
Lig på ryggen med stabile hofter og overkrop samtidig med at du roterer og strækker et ben ud af gangen.



4. Løb på stedet

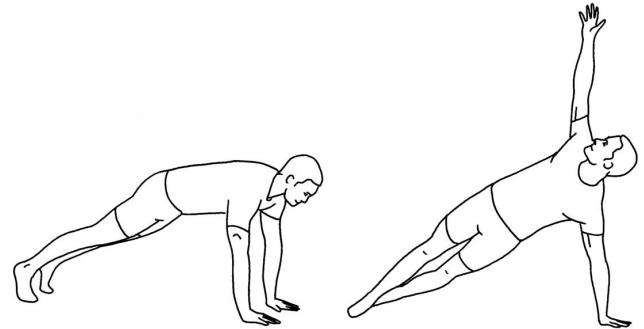
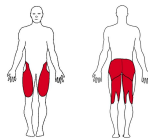
Stå med parallelle fødder. Løb på stedet. Rul på foden og løft hælene mod bagdelen. Få pulsen så højt op som muligt. Boks evt. med armene samtidig.





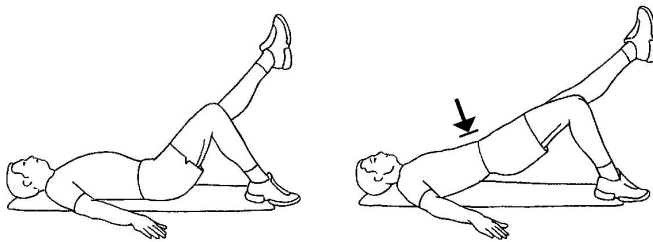
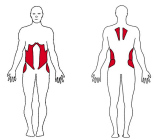
5. Skøjtehop

Stå med hænderne i siden. Hop sidevis frem og tilbage skiftevis på hvert ben. Hold balancen få sek. hver sted inden du hopper igen.



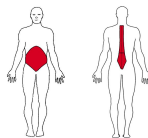
6. Planken med rotation

Stå med tæer og hænder i gulvet. Saml maven op, og stram op i balderne. Start med at strække den ene arm langsomt op mod loftet, og drej overkroppen efter armen. Vend tilbage til udgangsposition. Gentag øvelsen til modsatte side. Kan evt. gøres med knæ på gulv/madras.



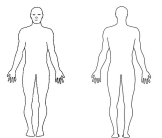
7. "Broen" etbensløft 1

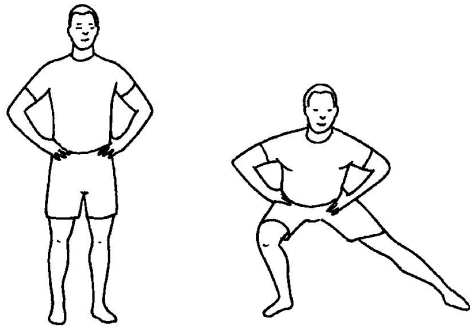
Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet let bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, og lav "flad mave". Stræk det ene ben og løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt. Gentag med det andet ben. Tag evt. 1 hel omgang til hvert ben, eller skift halvvejs, hvis du syrer helt til.



8. Løb på stedet

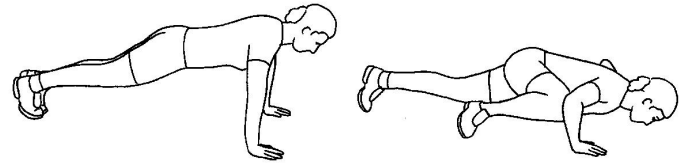
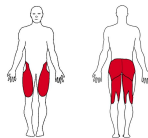
Stå med parallelle fødder. Løb på stedet. Rul på foden og løft hælene mod bagdelen. Få pulsen så højt op som muligt. Boks evt. med armene samtidig.





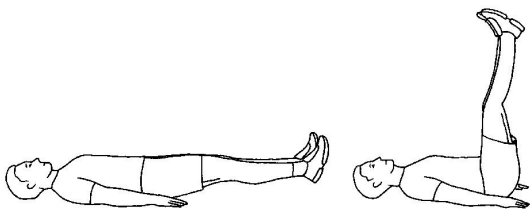
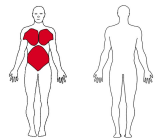
9. Lateral lunge

Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner til startpositionen.



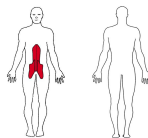
10. Spider push-ups

Stå på tæer og strakte arme med skulderbreddes afstand mellem hænderne. Bøj i albuerne og sænk brystet ned mod gulvet samtidigt med du fører det ene knæ mod albuen. Før dig tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen med modsatte ben. Hvis øvelsen er for svær, så sættes knæet i gulvet.



11. Liggende benløft 1

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden lidt ud fra kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene op til de er horisontale, sænk benene langsomt ned i retningen af gulvet. Kør ikke længere ned med benene, end du kan holde stabiliteten over lænden.



12. Løb på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet. Rul på foden og løft hælene mod bagdelen. Få pulsen så højt op som muligt. Boks evt. med armene samtidig.

