
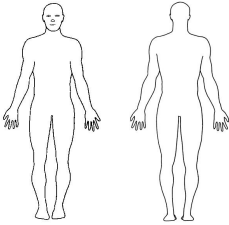

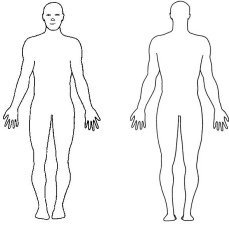
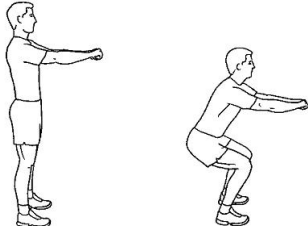
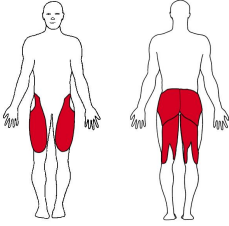
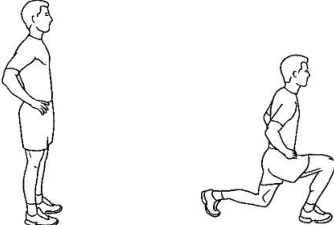
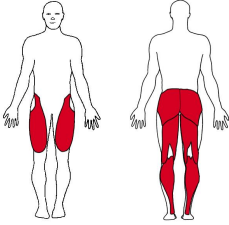
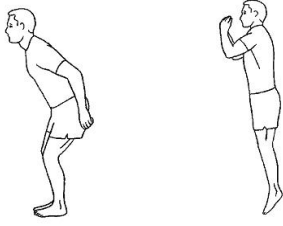
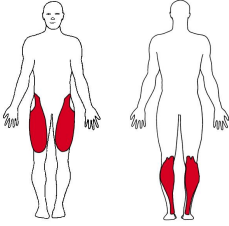

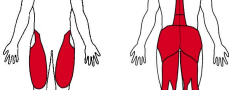
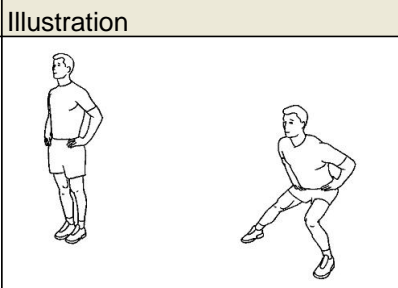
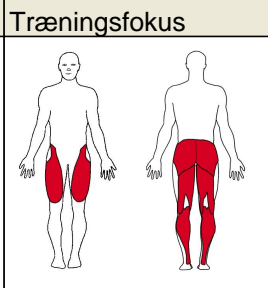
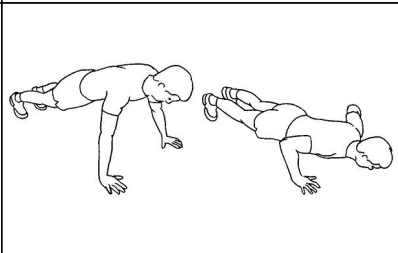
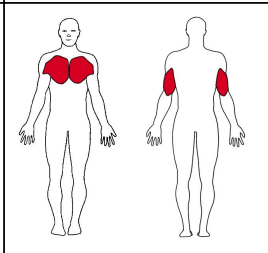
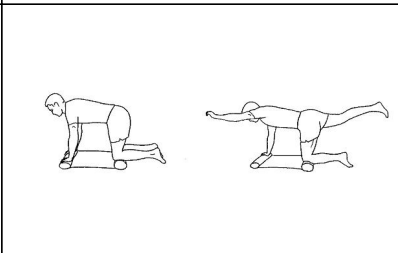
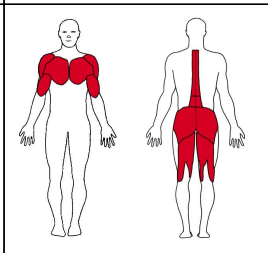
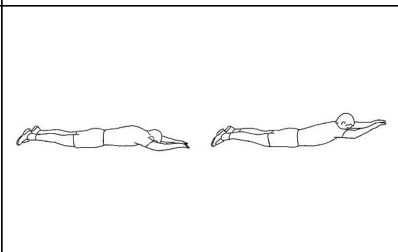
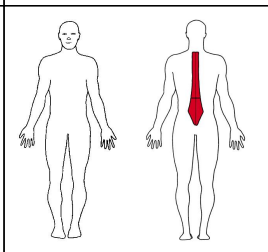
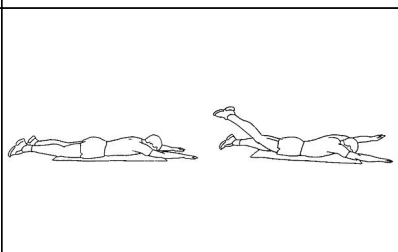
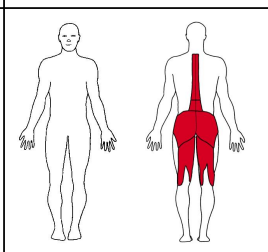
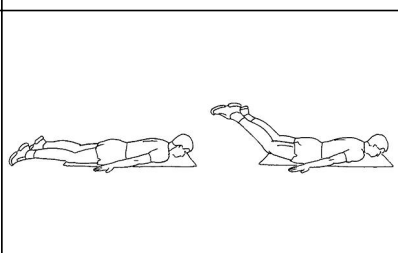
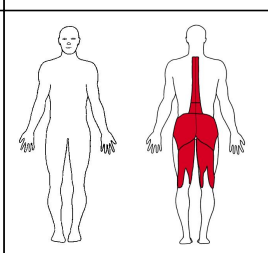
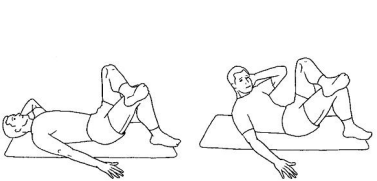
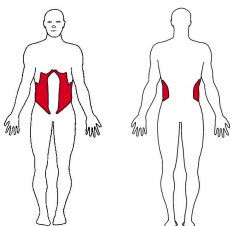
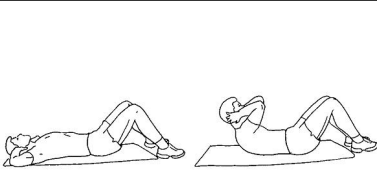
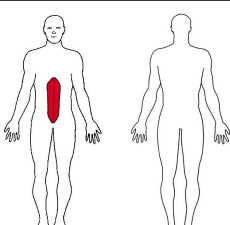


Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Løb på stedet				Stå med parallelle fødder. Løb på stedet. Rul på foden og løft hælene mod bagdelen
2 - Løb i trapper				Bor du i opgang eller har du trapper, kan du med fordel udføre denne øvelse. Den er god for konditionen.
3 - Knæbøj 1			3 sets x 10 reps	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.
4 - Udfald frem 1			3 sets x 20 reps	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.
5 - Hop fremad			3 sets x 10 reps	Stå med armene ned langs siden. Bøj i knæene, sving armene lidt bagud og hop fremad med samlede ben. Prøv at lande blødt.
6 - Liggende etbens bækkenløft			3 sets x 10 reps	Lig på ryggen og grib om det ene knæ, mens den anden fod sættes i gulvet. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Gentag på modsatte side.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Udfald til siden 1			3 sets x 10 reps	Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.
8 - Armstræk 2			3 sets x 10 reps	Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Træner primært: m.pectoralis major, m.triceps brachii. Assisterende muskler: m.deltoideus, m.serratus anterior.
9 - Firefodstående diagonalhæv på måtte			3 sets x 10 reps	Rul måtten sammen i begge ender. Stå på alle fire, således at armene og knæene er placeret på de sammenrullede ender af måtten. Spænd op i mave- og korsrygsregionen og løft og stræk skiftevis modsat arm og ben.
10 - Maveliggende ryghæv 2			3 sets x 10 reps	Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.
11 - Maveliggende diagonalløft			3 sets x 10 reps	Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.
12 - Maveliggende benløft 1			3 sets x 10 reps	Lig på maven med armene ned langs siden og fodsålerne vendende op. Løft benene op fra gulvet. Hold 3-5 sek. og hvil tilsvarende.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Skrå mavebøjning 3			3 sets x 10 reps	Lig på ryggen med det ene ben bøjet og anklen hvilende på det modsatte knæ. Hold hånden, på samme side som det løftede knæ, bag hovedet. Løft og drej således at albuen føres mod det bøjede knæ. Sænk roligt tilbage og gentag. Byt side.
14 - Mavebøjning 1			3 sets x 10 reps	Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse. Træner primært: m.rectus abdominis. Assisterende muskler: m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis.