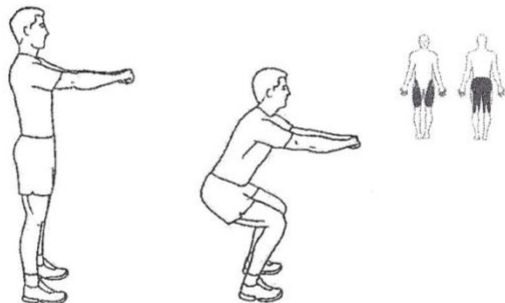


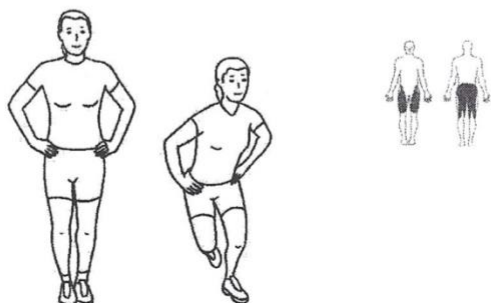
Nedsat sværhedsgrad i alle øvelser: Mindre bevægeudslag



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.

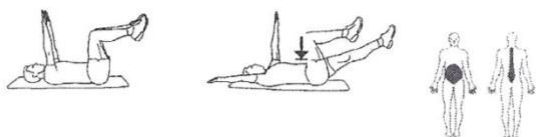
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



2. Skøjtehop hurtigt

Stå med hænderne i siden. Hop sidelæns skiftevis med hvert ben.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15 til hver side



3. Liggende diagonal armsving og benspark

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 , Reps: 10-15



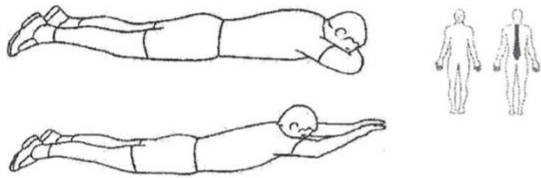
4. Udfaldsskridt bagover

Stå med samlede ben og start bevægelsen ved at tage et langt skridt bagover. Når kroppen er i balance sænkes kroppen kontrolleret lige ned, således at knæet på det bagerste ben rammer gulvet. Overkroppen holdes ret op og ned gennem hele bevægelsen. Spark fra med den forreste fod og returner til startpositionen.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



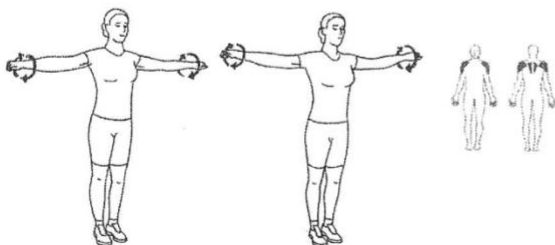
▶ Vis video



5. Maveliggende ryghæv med armsving

Lig på maven med armene under hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen op fra gulvet. Før armene en enkelt gang frem og tilbage over hovedet mens du holder stillingen. Sænk overkroppen og gentag øvelsen.

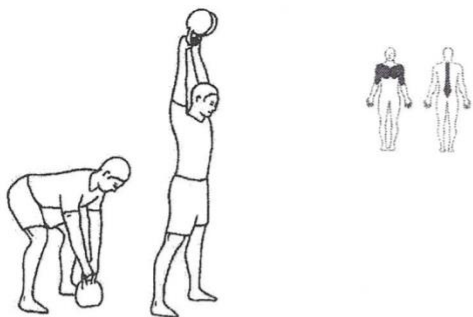
Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



6. 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: 2-3



7. Full swing med elastik eller 2x 1/2 L vandflaske

Start med armene ned foran kroppen. Sving armene ind mellem benene. Med et aggressivt stræk af hofterne skabes en pendulbevægelse af armene hele vejen op over hovedet.

Det er vigtigt med en ret ryg gennem hele bevægelsen og at det er hofterne som skaber al kraften.

Sæt: 2-3 , Reps: 10-15



▶ Vis video