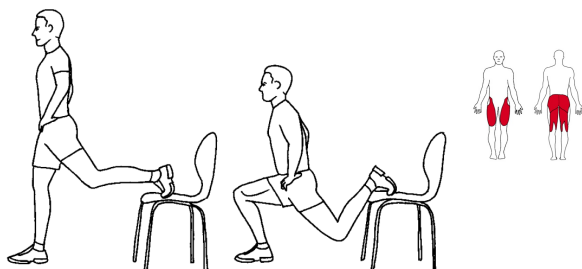


Dette program er lavet for at styrke hele kroppen og forbedre din stabilitet, muskelstyrke og kropskontrol. Øvelserne træner ben, ryg, skuldre og arme, og de kan udføres hjemme med kropsvægt og elastik. Programmet kan udføres 3 gange om ugen med en hviledag imellem. Udfør hver øvelse i 3 sæt af 8–15 gentagelser, afhængigt af hvad du kan klare med god kontrol. Det skal føles udfordrende, men du skal stadig kunne udføre øvelsen med god teknik.



1. Bulgarian split squat m/fod på stol

Stå på et ben med knæ og tæer pegende lige frem. Sæt en stol ca. 1 meter bag dig og placer modsatte ben på stolen. Lav en knæbøjning og vær påpasselig med at du holder knæet over tåen under hele øvelsen.

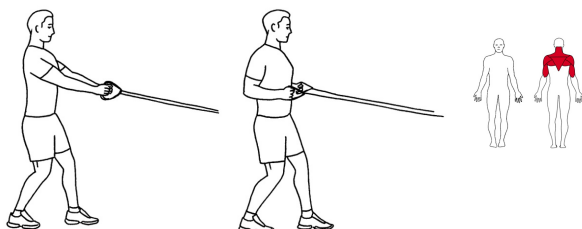
Sæt: 3 , Gentagelser: 6-10 per ben



2. Pushups

Hav ca. skulderbreddes afstand imellem armene. Hold kroppen stabil og strakt. Sænk dig kontrolleret ned imod gulvet med brystkassen først. Pres dig opad til armene er helt udstrakte. Undgå at svaje i lænden eller bøje i hoften.

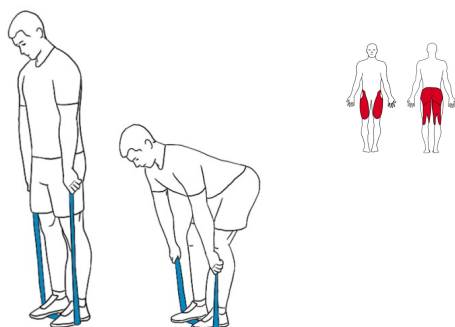
Sæt: 3 , Gentagelser: 6-15



3. Roning i stående split

Fastgør en elastik i ca. brysthøjde og tag fat i håndtagene med strakte arme. Stå i en stående split med det ene ben lidt foran det andet. Begynd bevægelsen ved at trække skulderen nedover og bagover og træk håndtagene mod mave/nedre del af brystet. Træk skulderbladene sammen i ryggen. Bevæg langsomt tilbage til udgangspositionen

Sæt: 3 , Gentagelser: 8-15

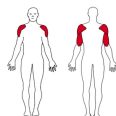
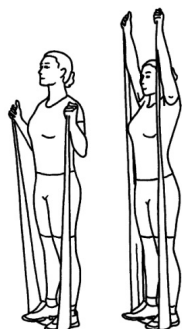


4. Rumænsk dødløft m/elastik

1. Stå med skulderbreddes afstand imellem fødderne.
2. Elastikken placeres under fødderne og tages fat i med begge hænder.
3. Bøj dig kontrolleret ned med hoften bagud og ryggen fremad. Elastikken hænger i strakte arme lige ned.
4. Hold ryggen i en ret position igennem hele øvelsen. Hovedet holdes i en naturlig forlængelse af rygsøjlen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 8-15

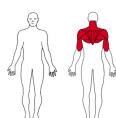
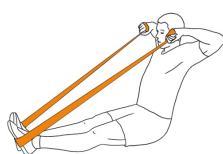
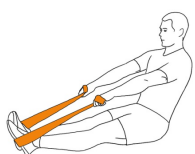




5. Skulderpres m/elastik

Placer midten af elastikken under fødderne. Stå med bøjede albuer med tommelfingrene pegende opad. Før armene opad til albuerne er helt strakte. Sænk langsomt tilbage til udgangsstillingen og gentag.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10-15



6. Siddende facepulls m/elastik

Sid med strakte ben. Fæstn midten af elastikken under fødderne og hold i hver ende. Træk kontrolleret opad imod ansigtet imens du trækker skulderbladene sammen. Slip langsomt tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 3 , Gentagelser: 12-18

