

1. Planken

Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling. Hvil tilsvarende og gentag.

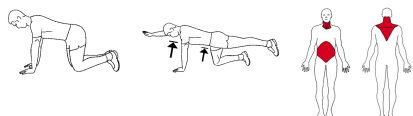
Gentagelser: 1 min , Sets: 3



2. Push-ups

Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage.

Gentagelser: 15 , Sets: 2



3. Firefodsstående arm- og benløft

Stå på alle fire uden at "hænge" i skulderpartiet. Løft hovedet således at det er i forlængelse af kroppen og træk hagen ind. Træk også maven ind og lav "flad mave". Derefter strækkes det ene ben bagud. Samtidig løftes modsatte arm. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag modsat.

Gentagelser: 12 , Sets: 3



4. Firefodsstående skuldpres

Brøstående med strakte arme og ben. Sænk overkroppen til hovedet er i kontakt med underlaget og pres op igen.

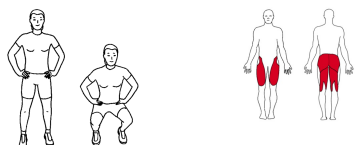
Gentagelser: 10 , Sets: 3



5. Båden med rotation

Sid på en måtte med let bøj i hofter og knæ og hold en håndvægt med begge hænder foran kroppen. Læn overkroppen lidt bagover og løft fødderne op fra måtten. Roter overkroppen roligt til hver anden side.

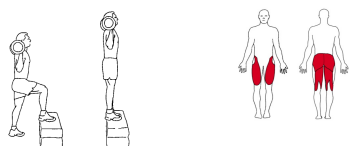
Gentagelser: 10 , Sets: 3



6. Knæbøjninger med tåhævninger

Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne og hænderne i siden. Gå op på tå. Sænk dig derefter ned til ca. 90 grader i knæene ved at bøje i hofter og knæ mens du står på tæer. Før dig tilbage til udgangspositionen.

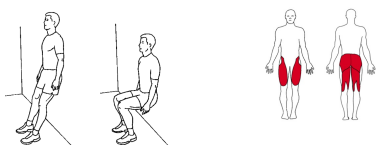
Gentagelser: 10 , Sets: 3



7. Step op på Bænk eller kasse

Stå foran bænken. Placer det ene ben oppe på bænken. Brug dette benet til at løfte resten af kroppen op, ved at strække i knæet og bøj i knæet for at sænke dig ned. Byt derefter ben.

Gentagelser: 10 , Sets: 3

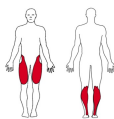
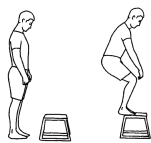


8. Knæbøjning mod væg

Stå med ryggen opad væggen og placer benene et stykke fra væggen. Gå ned i siddestilling, til 90 grader i knæene og hold denne position. Positionen holdes i 45-60 sek. Pres op igen og hvil tilsvarende.

Gentagelser: 3

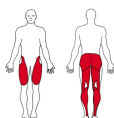




9. Box Jump

Start stående med en boks foran dig. Hop op på boksen og land med 3/4 dele af foden på boksen. Forlad boksen ved at strække hofterne ud. Kroppen skal være helt strakt over boksens højde før du træffer jorden og lav et nyt hop. Forsøg at have så kort kontaktid ved jorden som muligt.

Gentagelser: 10 , Sets: 2



10. Et bens hop i cirkel, begge veje

Stå på et ben på en måtte med hænderne i siden. Hop 90 grader rundt på måtten og fortsæt til du er hele vejen rundt. Hop så 90 grader modsat retning og fortsæt til du har været hele vejen rundt igen. Gentag med det andet ben!

Gentagelser: 10 , Sets: 2

