

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. Sideplanke på hånd

Lig på siden på gulvet og støt dig på hånden. Aktiver mavemuskulaturen og løft hoften op fra gulvet til kroppen er strakt. Hold stillingen ca 1 min og sænk hoften roligt ned mod gulvet igen.

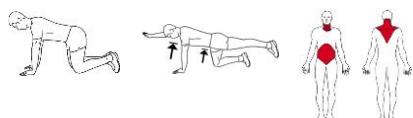
Sets: 3



3. 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



4. 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



5. Firefodsstående skuldpres

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

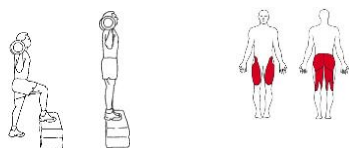
Gentagelser: 10 , Sets: 3



6. 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.

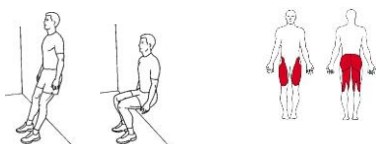
Gentagelser: 10 , Sets: 3



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

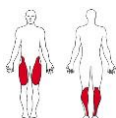
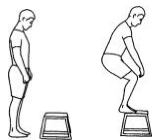


8. Knæbøjning mod væg

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 kontakttid ved jorden som muligt.

Gentagelser: 10 , Sets: 2

