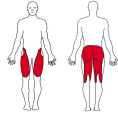


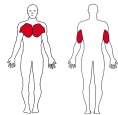
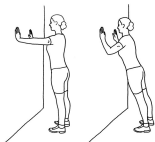
Øvelsesprogram som kan laves hjemme i stuen ved brug af en måtte og en stol eller din sofa.



### 1. Squat

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand med armene strakt foran dig. Bøj i knæene 90 grader og skub dig op igen. Hold din ryg ret og kig lige frem gennem hæle bevægelsen. Hold dine knæ over dine fødder og bag ved tæerne.

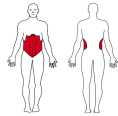
**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 2. Armbøjning mod væg

Træk skulderbladene sammen og hold stillingen. Bøj armene langsomt uden at slippe skulderbladenes stilling. Tilbage til udgangsstilling ved at strække armene langsomt. Sværhedsgraden øges ved at stille fødderne længere væk fra væg.

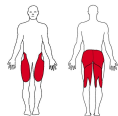
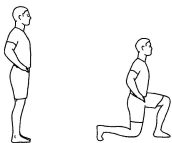
**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 3. Sit up

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og strakte arme over brystet. Træk armene mod dig i en "ro-lignende" bevægelse, samtidig med at du udfører en sædvanlig sit-up. Løft kun hoved og skulderne fra underlaget. Knyt hænderne og spænd armene, som om du trækker noget tungt mod dig.

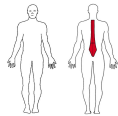
**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 4. Udfald fremover - lunges

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt igennem hele bevægelsen.

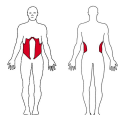
**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 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.

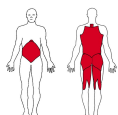
**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 6. Skrå mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben. Hold den ene arm bag hovedet, og den anden lidt ud fra kroppen. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af det ene knæ. Lænden holdes under hele bevægelsen i gulvet. Gentag til den anden side.

**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 7. Bækkenløft - "Broen"

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver bækkenbunden, den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen. Løft bækkenet op fra gulvet, i en rullende bevægelse, til du kun ligger på skulderbladene. Hold løftet i ca. 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



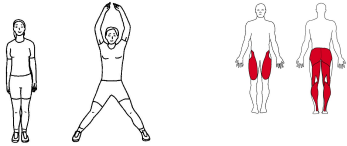
### 8. Dips på en bænk/sofa/stol

Støt dig mod bænken med et ca. skulderbredt greb. Kroppen holdes tilnærmelsesvis strakt således at kun hælene er i gulvet. Bøj i albuerne og sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen.

Træner primært: m.triceps brachii, m.deltoides, m.pectoralis major.

Assisterende muskler: m.pectoralis minor, m.serratus anterior m.fl.

**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 9. Jumping jacks - Sprælle mand

Stå på gulvet med samlede ben og armene langs siden. Hop ud til bred benstilling samtidigt med du bevæger strakte arme ud til siden og op over hovedet. Hop tilbage til udgangspositionen samtidigt med du sænker armene. Gentag bevægelsen.

**Sæt: 3 , Reps: 10-15**



### 10. Lateral lunge

Start i en stående position med fødderne sammen. Lav et skridt ud til siden, samtidigt med du fører bagdelen ned og bag over hælen på den aktive fod. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet, og benet du står på er tilnærmelsesvist strakt. Returner hurtigt til startpositionen.

**Sæt: 3 , Reps: 10-15**