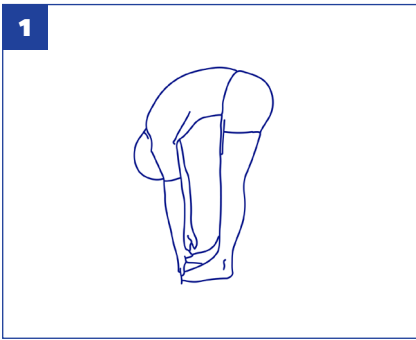


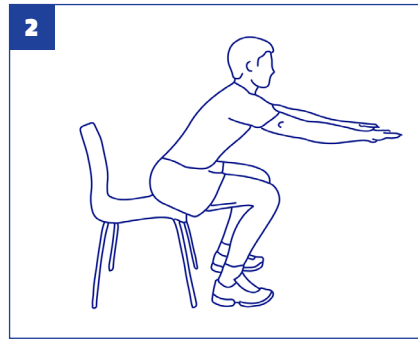
Hent gratis 'Træn Selv' app og se mange flere øvelser



1

STRAKT FREMVERBØJNING:

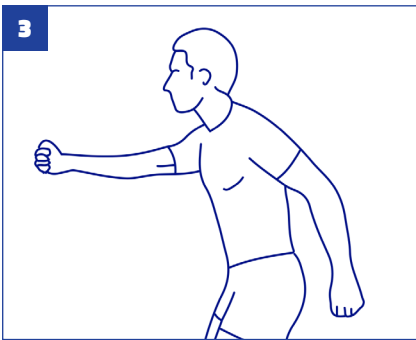
Stå med skulderbred- des afstand mellem fødderne. Stræk armene op mod loftet. Lad overkroppen og armene falde ned, mens du puster ud. Bøj let i knæene og rul op i ryggen, mens du strækker dig op mod loftet igen og ånder ind. Gentag 10 gange.



2

KNÆBØJNING MED STOL:

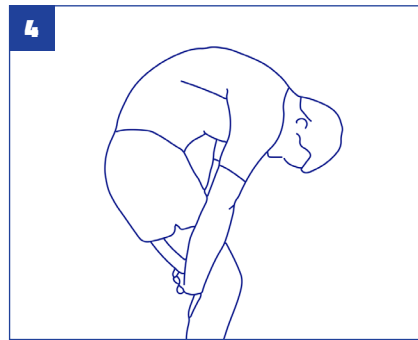
Placér stolen bagved dig. Stå med ret ryg og med fødderne i skulderbred- des afstand. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofter og knæ og sænk dig ned indtil du lige rører kanten på stole. Pres op igen. Hold ryg- gen ret og blikket frem. Gentag øvelsen 10 gange.



3

BØJ OG SVING:

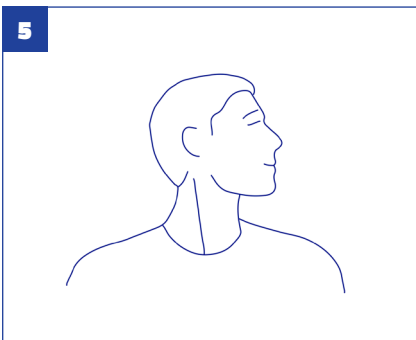
Stå med skulderbreddes afstand mellem benene. Sving armene skiftevis tungt frem og tilbage samtidig med at du bøjer og strækker i hofte og knæ. Bevægelsen minder lidt om at gå på langrendsski. Gentag øvelsen 10 gange.



4

RYG:

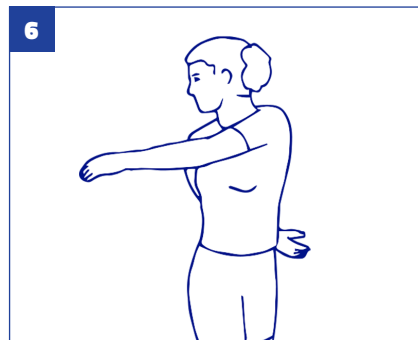
Hold hænderne med et godt greb omkring bagsiden af lårene. Skyd ryggen op mod loftet til der mærkes et stræk i ryggen og hold 30 sek. Gentag øvelsen 10 gange.



5

HOVEDDREJNING TIL SIDEN:

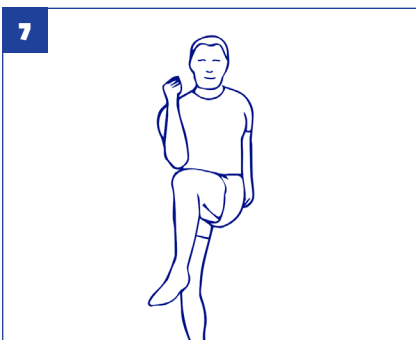
Drej hovedet skiftevis til den ene og anden side, så langt du kan. Gentag øvelsen 10 gange til hver side.



6

STÅENDE ROTATION AF RYGGEN:

Stå på gulvet med fødderne let spredte. Bøj lidt i knæene og stabiliser hofterne. Roter ryggen i dens egen akse og lad armene følge med, så de slår mod skulder/overarm. Øg rotationen og tempoet gradvist. Hofterne peger hele tiden lige frem. Udgang: Sænk tempoet.



7

KNÆ MOD ALBUE:

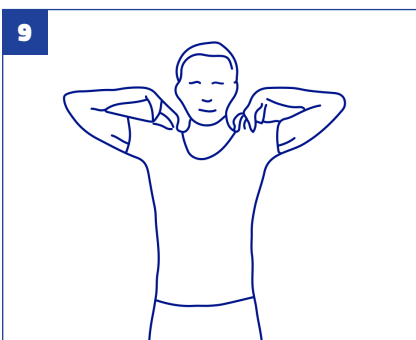
Stå med armene ned langs siden. Løft modsat arm og knæ og før knæ- et mod albuen. Øvelsen udføres lang- somt og kontrolleret. Gentag 12 gange.



8

UDFALD FREM:

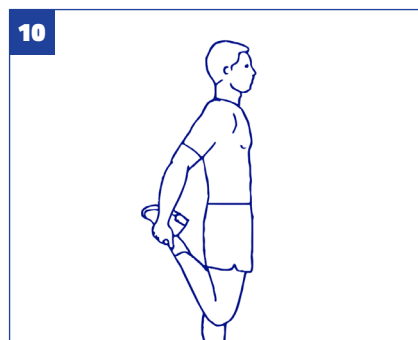
Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevæ- gelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb posi- tion. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben. 2 x 12 gentagelser.



9

SKULDERCIRKEL BAGUD:

Placér fingrene oven på skuldrene. Bevæg albuerne bagud i en stor cirkel. Gentag øvelsen 15 gange.



10

FORSIDE LÅR OG HOFTE:

Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på for- siden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 30 sek. og byt ben.