

Dette kan være basis øvelser - og så kan I lege med at gøre dem lettere eller svære alt efter niveau og alder - kun fantasien sætter grænser.

Vælg et par øvelser ud og arbejde med dem i en periode på 1-2 mdr og skift så øvelserne ud med 3 andre.

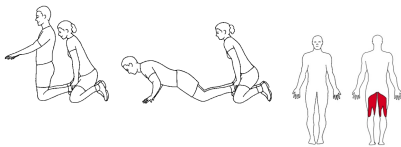
Kører 10 reps - 1 -2 sæt og så kan I øge gentagelser i takt med at de bliver stærkere.

God fornøjelse



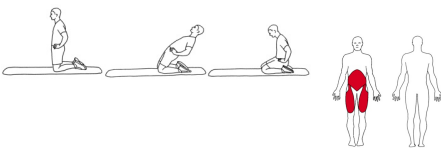
1. Statisk sideplanke på albue

Lig på siden og støt dig på den ene albue. Løft hoften fra underlaget og find neutralstillingen i ryg og bækken. Hold stillingen.



2. Nordic hamstrings

Stå oprejst på knæene. Lad en træningskammerat holde omkring anklerne. Sænk overkroppen fremover mens du spænder lår-hofte-ryg muskulaturen og holder ryg og hofter strakte. Brems bevægelsen ned mod gulvet så tæt på gulvet som du kan, og når du ikke kan bremse længere tager du imod med armene og presser dig tilbage til startpositionen.



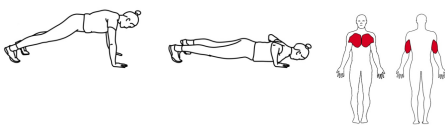
3. Nordic quadriceps

I en knæstående position med ryggen i neutralstilling og hænderne i siden. Vristen er i kontakt med underlaget. I en kontrolleret bevægelse læner du hele overkroppen bagover, så langt du kan før du sætter dig ned. Bevægelsen sker i knæledet. Sørg for at ryggen og hofterne holdes strakte igennem hele øvelsen.



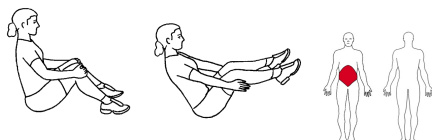
4. Copenhagen plank m/partner lang

Partneren står knæstående med det ene ben frem. Udøveren står i sideplanke med underarmen i jorden, og anklen på det øverste ben hvilende på partnerens lår. Udøveren forsøger at samle hofterne så tæt sammen som muligt, ved at rette hofterne ud parallelt. Hold statisk i det givne antal sekunder. Sænk kontrolleret ned.



5. Pushups

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.



6. Båden

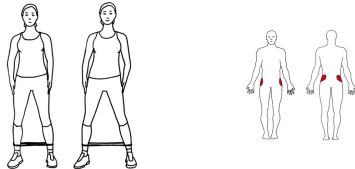
Sid på en måtte med bøj i hofter og knæ. Løft fødderne fra måtten og læn overkroppen bagover. Armene holdes strakte og ligefrem. Hold positionen.





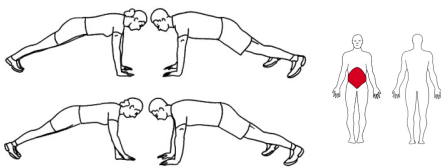
7. Split squat

Stå i splitposition med det ene ben foran det andet. Brystet op. Fokuser på at gøre ryggen så lang som mulig. Tyngdepunktet holdes midt mellem benene. Sænk overkroppen lige ned med belastning på begge ben til bagerste knæ når gulvet. Bagerste lår skal være på linje med overkroppen. Tryk op ved hjælp af begge ben til forreste ben er helt eller næsten strakt.



8. Sidelæns gang m/ elastik

Tag små skridt sidelæns med fødderne pegende lige frem. Hold mave- og ballemuskulatur aktiveret.



9. Slå på håndflader m/partner

Stå i plankeposition på hænder og fødder med hovederne mod hinanden. Begge løfter højre hånd fra underlaget og slår på partnerens håndflade. Gentag med modsat hånd. Mavemuskulaturen er aktiveret og kroppen holdes strakt under hele øvelsen.



10. Rygliggende "squeeze" af bold 1

Lig på ryggen med bøjede knæ og med fodsålerne placeret på jorden. Læg en fodbold eller lignende mellem knæene. Pres knæene sammen således at fodbolden klemmes så flad som muligt og der slippes forsigtigt igen.

