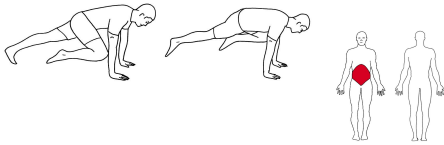


Øvelserne laves i rækkefølge og der arbejdes i 40 sek med 20 sek pause mellem øvelserne. Der laves i alt 3 runder.

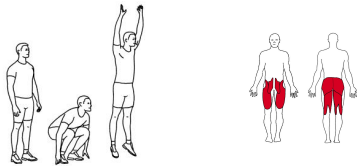
Vær opmærksom på, at hvis du oplever smerter eller andet ubehag, ifm. udførelse af træningsøvelser i dit program, så skal du stoppe øvelsen og henvende dig til en fysioterapeut via FHC rådgivningscenter, eller andet autoriseret sundhedspersonale, så som egen læge.



1. Dynamisk Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Dette gøres i en dynamisk bevægelse skiftevis højre og venstre ben. Øg tempoet i forhold til ønsket intensitet.

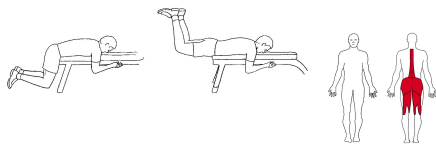
Sæt: , Reps:



2. Jump squat

Start i stående position. Bøj derefter i knæene, og rør gulvet med hænderne. Hop op med maksimal kraft fra knæbøjningsposition, og stræk armene op over hovedet.

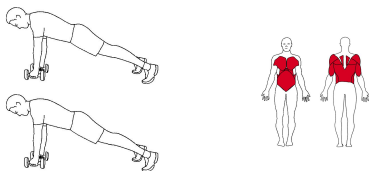
Varighed: , Hastighed: km/t



3. Maveliggende bagudføring af ben

Lig på maven på en høj bænk eller et bord så benene ligger udenfor kanten med ca 90 graders bøjning i knæene. Hold fast i kanten af bænken/bordet. Stram sædemuskulaturen og løft begge ben så fødderne peget op mod taget.

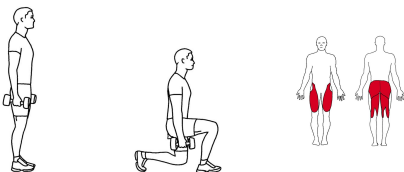
Sæt: , Reps:



4. Dumbbell Push Up Renegade Rows

Stå på tæerne og strakte arme og hold en håndvægt i hver hånd (kan også laves uden håndvægte). Lav en pushup, træk derefter den ene arm op og før den roligt ned igen. Gentag med modsatte arm.

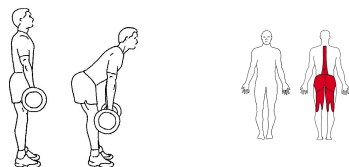
Vægt: kg, Sæt: , Reps:



5. Gående udfald / walking lunges

Stå med samlede ben og hold en håndvægt eller andet i hver hånd. Løft det ene ben og gå fremad i en lige linje. Når det bagerste ben rammer gulvet, sætter du fra og tager et nyt skridt med det andet ben. Overkroppen skal være ret. Kan sagtens laves uden noget i hænderne.

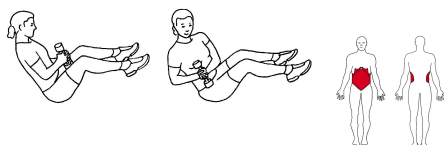
Vægt: kg, Sæt: , Reps:



6. Stivbenet dødsløft

Stå med stangen hængende foran hoften eller håndvægte/kettlebells ved hoften. Bøj overkroppen frem så langt som lårets hasemuskulaturen tillader det. Hold ryggen og benene/knæene let strakte under udførelsen. Dette er en risikobetonet øvelse for lænden!

Vægt: kg, Sæt: , Reps:



7. Siddende rotation

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

Vægt: kg, Sæt: , Reps:

