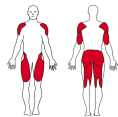
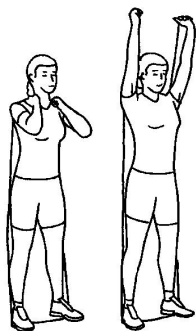


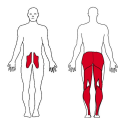
Øvlisi 1-4, 3-5 ferðir



1. Squat til Shoulder Press m/elastik

Stå på en elastik med hoftebreddes afstand mellem fødderne, hold i enderne af elastikken og placer hænderne på skulderene. Bøj dig ned til ca. 90 grader i knæene og pres dig op til udgangspositionen. Pres derefter armene op mod taget til de er strakte. Sænk roligt ned igen.

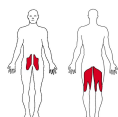
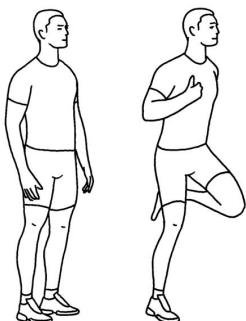
Reps: 12



2. Høje knæløft

Arbejd rytmisk med høje knæ og arme. Gennem øvelsen efterstræber du en god holdning i hele kroppen.

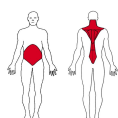
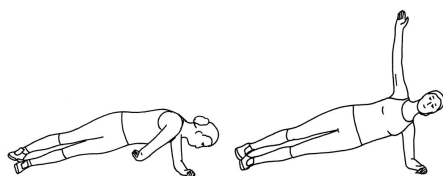
Varighed: 30 sek.



3. Hælsark på stedet

Stå med parallelle fødder. Løb på stedet, og før hælen op mod balderne samtidig med, at du bevæger armene.

Varighed: 30 sek.



4. Planken på siden m/ rotation

Placer dig selv i en sideplankeposition. Før armen under kroppen, vend tilbage og stræk armen op mod taget. Hold kroppen stabil gennem hele øvelsen. 10 gange hver side.

Reps: 10

