



Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Spiral drejning			3 x 15 gentagelser:	Stå med hoftebredden afstand mellem fødderne. Lad armene hænge afslappet ned langs siden. Start en lille rotation øverst i kroppen. Øg rotationen nedover i ryggen mens armene svinger tungt fra side til side. Kombiner eventuelt med fokus på vejtrækning og let knæbøjning.
2 Ryg			3 x 15 gentagelser:	Stå på alle fire. Sveje og skyde ryg. Kig mod navlen og kig mod loftet.
3 Armstræk 2			3 x 15 gentagelser:	Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbredden afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Øvelsen kan også laves på knæene eller op af en væg.
4 Balance			3 x 15 gentagelser:	Placerer dine knæ på en måtte eller et håndklæde. Stå på alle fire således at armene og knæene er placeret på måtten/håndklædet. Spænd op i maven og ryggen og løft og stræk skiftevis modsat arm og ben. Man kan evt. rulle måtten/håndklædet sammen så øvelsen bliver mere udfordrende.
5 Planken			3 x max tid:	Lig på maven eller knæene med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold den i max tid og hvil tilsvarende.
6 Knæbøjninger			3 x 15 gentagelser:	Stå med hoftebredden afstand mellem benene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og skyd rumpen ud som om du skal sætte dig på en stol. Før samtidig armene fremad. Stræk dig roligt op til stående igen, samtidig med at du fører armene ind til kroppen igen.
7 Gang			30. minutter:	Gå en rask tur med din familie på 30. minutter. Undervejs må du gerne få pulsen op ved at øge dit gå tempo. Vejtrækningen skal være hurtig og du har problemer med at sige lange sætninger.

