

FROKOST FITNESS



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

1



BRYST OG SKULDRE:

Fold hænderne bag ryggen, skyd brystkassen frem og pres armene bagud til der mærkes et godt stræk omkring brystet og skulderne. Hold positionen i 30 sekunder.

Gentag øvelsen 2 gange.

2



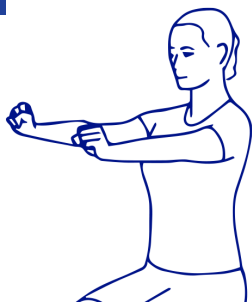
KNYTTE OG

STRÆKKE FINGRENE:

Løft armene parallelt frem foran dig til vandret. Hold skuldrene nede og let tilbage-trukne. Knyt og stræk skiftevis fingrene. Hver anden gang kan du have tommelfingrene hhv. på ydersiden af hænderne og inde i hænderne.

Lav øvelsen i ca. 30 sek.

3

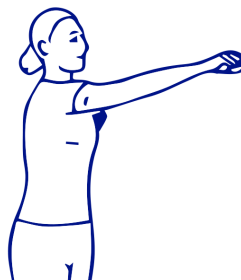


ROTATION I HÅNDELED:

Løft armene parallelt frem foran dig til vandret. Knyt hænderne let. Hold skuldrene nede og let tilbage-trukne. Begynd at rotere hænderne rundt roligt fra håndleddene.

Lav øvelsen i ca. 15 til 20 sek. i hver retning.

4

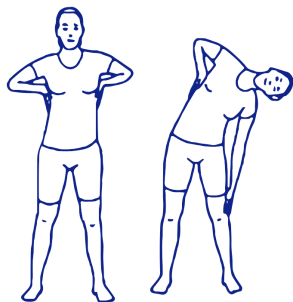


BOKSNING:

Boksebevægelser skiftevis højre og venstre arm.

3 x 16 gentagelser med 30 sek. pause mellem hvert sæt.

5



SIDEBØJ AF KROPPEN:

Stå med lidt mere end hoftebreddes afstand mellem fødderne. Placer hænderne oppe mod armhulerne. Sænk skuldrene. Stryk venstre hånd ned langs siden. Bøj overkroppen, nakken og hovedet ind i et sidebøj, bøj ikke fremover. 6 gange til hver side.

6

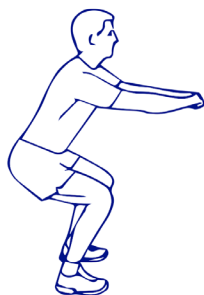


SIDEBØJ AF NAKKEN:

Ret ryggen, ansigtet frem og hagen ind. Bøj hovedet og nakken ned i et sidebøj. Undgå at presse hovedet ned. Hold strækket i få sekunder, løft hovedet op til midterstilling igen og sænk hovedet til den anden side.

Lav bevægelsen roligt flere gange fra side til side i ca. 30 sekunder.

7

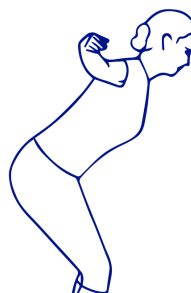


KNÆBØJ:

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen.

2 x 12 gentagelser.

8



STÅENDE

REVERSE FLYES:

Stå med en hoftebreddes afstand mellem benene og let bøjede knæled. Bøj overkroppen frem og hold blikket lige frem og lidt ned. Bevæg armene ud til hver sin side, så de ca. er på linje med skuldrene, og træk skulderbladene sammen.

2 x 12 gentagelser.

9



UDFALD FREM:

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

10



FORSIDE LÅR OG HOFTE:

Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk forsigtigt hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet.

Hold 30 sek. og byt ben.