

BENSVING



- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden, benene bøjede og skulderne i mod gulvet
- ✓ Kør roligt knæene ud til siden til de rører jorden og tilbage igen
- ✓ Hold fødderne samlet under hele øvelsen
- ✓ Kør skiftevis til højre og venstre side



BENSVING MED LØFTEDE BEN



- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden, underbenene løftet op til vandret og skulderne i mod gulvet
- ✓ Kør roligt benene ud til siden til de rører jorden og tilbage igen
- ✓ Der skal igennem hele øvelsen være en vinkel på 90 grader i både hofte- og knæleddet
- ✓ Hold fødderne samlet under hele øvelsen
- ✓ Kør skiftevis til højre og venstre side

BENSVING MED MODSATTE ARME



- ✓ Lig på ryggen med underbenene løftet op til vandret
- ✓ Armene strækkes frem foran kroppen og fingrene flettes
- ✓ Kør roligt benene ud til siden til de rører jorden og tilbage igen. Samtidigt kører armene til modsatte side og tilbage igen.
- ✓ Der skal igennem hele øvelsen være en vinkel på 90 grader i både hofte- og knæleddet
- ✓ Hold fødderne samlet under hele øvelsen
- ✓ Kør skiftevis til højre og venstre side



BÆKKENVIP



- ✓ Lig på ryggen med armene ud til siden, benene bøjede og skulderne i mod gulvet
- ✓ Løft roligt rygsøjlen i langsom rullende bevægelse
- ✓ Sænk langsomt rygsøjlen igen i samme rullende bevægelse



BÆKKENLØFT MED BEN UD TIL SIDEN



- ✓ Lig på skuldrene med armene ud til siden og det ene ben bøjet
- ✓ Med løftet bækken køres det strakte ben langsomt ud til siden og tilbage igen
- ✓ Bækkenet er løftet og holdes vandret under hele øvelsen



BÆKKENLØFT MED BEN UD TIL SIDEN OG UDEN ARME



- ✓ Lig på skuldrene med armene strakt frem foran kroppen og det ene ben bøjet
- ✓ Med løftet bækken køres det strakte ben langsomt ud til siden og tilbage igen
- ✓ Bækkenet er løftet og holdes vandret under hele øvelsen

DOBBELT BENLØFT



- ✓ Lig på siden mens underste arm strækkes op over hovedet og hviler på øret
- ✓ Øverste arm støtter på gulvet foran brystet
- ✓ Benene løftes og sænkes roligt i en sideværts bevægelse

SIDESTAND



- ✓ Støt på ydersiden af nederste fod på underarmen af nederste arm
- ✓ Øverste arm holdes ned langs kroppen
- ✓ Hoften løftes fra jorden til kroppen er strakt og sænkes igen

BJÆLKEN PÅ KNÆ



- ✓ Støt på knæene og albuerne
- ✓ Høften løftes fra underlaget og på til positionen som ses på billedet
- ✓ Høften sænkes langsomt tilbage mod gulvet



SIDDENDE RUL



- ✓ Sid på bagdelen med armene krydset foran underbenene og krum ryggen
- ✓ Løft fødderne fra gulv og find balancen
- ✓ Rul roligt og kontrolleret frem og tilbage uden at fødderne rør gulvet på noget tidspunkt

BENSVING



- ✓ Stå på det ene ben
- ✓ Før det andet ben roligt frem, tilbage og ud til siden i forskellige mønstre



BEN/ARMSVING MED VÆGT



- ✓ Lig på ryggen med underbenene løftet op til vandret
- ✓ Armene strækkes frem foran kroppen
- ✓ Kør roligt benene ud til siden til de rører jorden og tilbage igen. Samtidigt kører armene til modsatte side og tilbage igen.
- ✓ Der skal igennem hele øvelsen være en vinkel på 90 grader i både hofte- og knæleddet
- ✓ Kør skiftevis til højre og venstre side



SIDEBØJNING OVERKROP



- ✓ Lig på siden mens underste arm strækkes op over hovedet og hviler på øret
- ✓ Øverste arm støtter på gulvet foran brystet
- ✓ Overkroppen løftes og sænkes roligt i en sideværts bevægelse



SIDEBØJNING MED BEN OG OVERKROP



- ✓ Lig på siden mens underste arm strækkes op over hovedet og hviler på øret
- ✓ Øverste arm støtter på gulvet foran brystet
- ✓ Overkroppen og benene løftes og sænkes roligt i en sideværts bevægelse

SIDESTAND PÅ ET BEN



- ✓ Støt på ydersiden af nederste fod på underarmen af nederste arm mens hoften er i gulvet
- ✓ Øverste arm holdes ned langs kroppen
- ✓ Hoftens løftes fra gulvet og øverste ben løftes langsomt op og ned
- ✓ Sænk hoften ned til gulvet i hver øvelse

BJÆLKEN PÅ KNÆ MED BENLØFT



- ✓ Støt på det ene knæ og albuerne
- ✓ Stræk det andet ben og løft det roligt op og ned
- ✓ Hold en rank position



”SKOVHUGGEREN”



- ✓ Lig på ryggen med armene over hovedet og benene bøjet
- ✓ Lav en mavebøjning med strakte arme og kør vægten frem og skiftevis til den ene side og den anden side



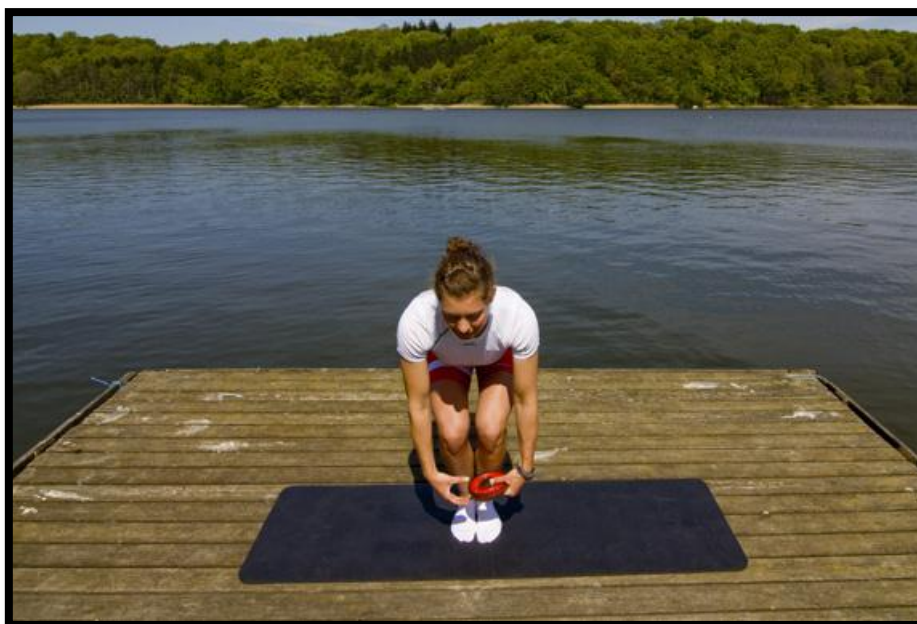
SKRÅ MAVEØVELSE MED VÆGT



- ✓ Lig på ryggen med den ene arm ud til siden, det ene ben bøjet og det andet strakt lige op
- ✓ Med modsatte arm strækkes vægten langsomt op imod foden på det strakte ben og ned igen



BENBØJNING MED SKIFT AF VÆGT



- ✓ Stå med samlede ben og armene strakt ud til siden
- ✓ Langsomt bøjes ankel, hofte- og knæled mens armene sænkes og vægten skifter hånd under knæet



ARMSTRÆKNING



- ✓ Hjælperen løfter anklen mens udøveren laver armstrækninger
- ✓ Hjælperen kan også holde fast i begge ankler eller stå mellem udøverens knæ og holde på disse. Dette gør øvelsen lidt nemmere at udføre

KROPSHÆVNINGER



- ✓ Hjælperen holder udøveren mens denne løfter sig op i armene
- ✓ Kroppen holdes rank under hele udførelsen



SIDEBØJNING



- ✓ Knæene bøjes 90 grader og armene krydses foran kroppen
- ✓ Overkroppen løftes sideværts mens hjælperen holder benene nede



SQUAT MED HÅNDVÆGT



- ✓ Fra stående stilling laves en squat-bevægelse med armen strakt frem foran kroppen
- ✓ Hold ryggen rank under hele øvelsen
- ✓ Kan også laves hvor vægten sænkes ned foran kroppen i når man er på vej op

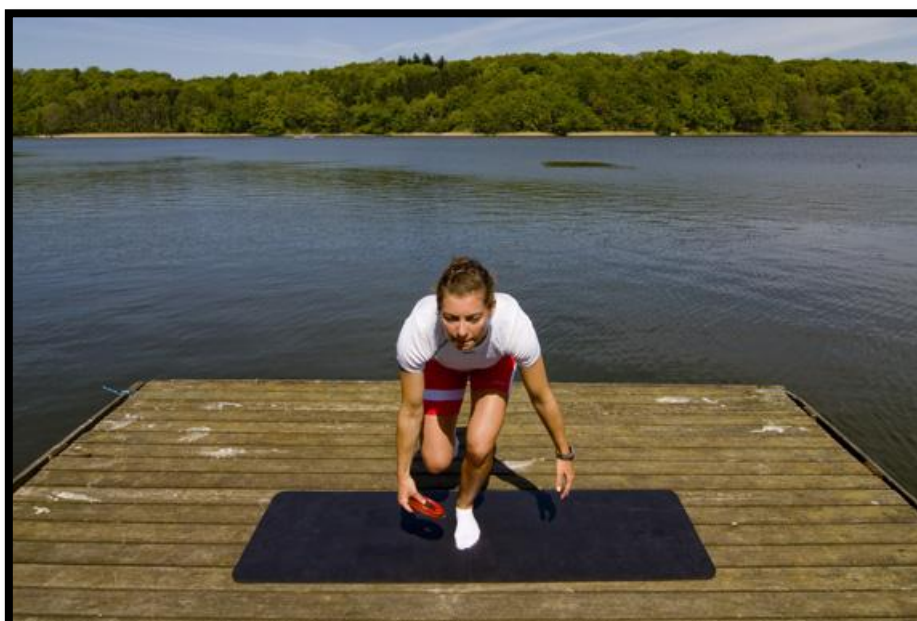
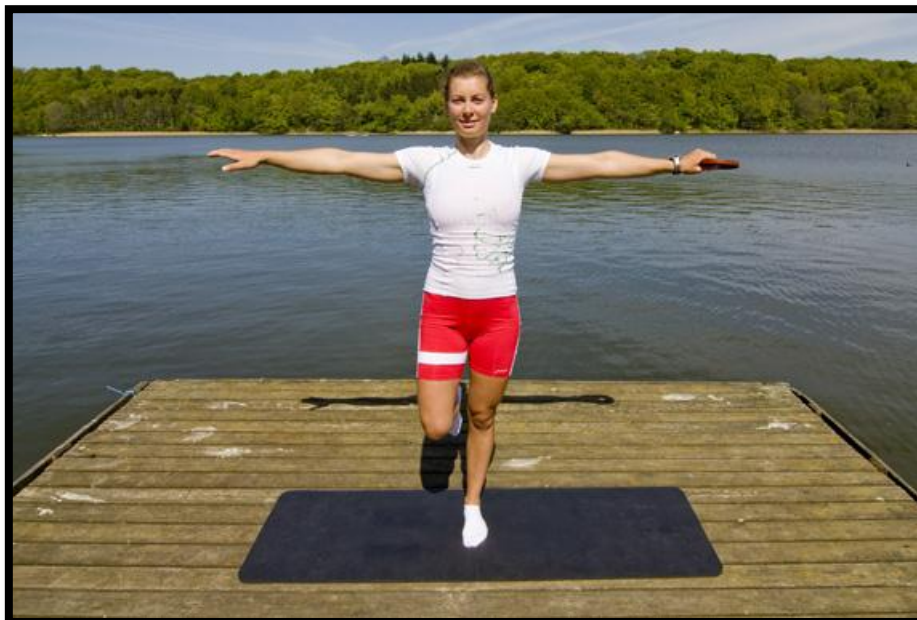


UDFALDSSKRIDT MED HÅNDVÆGT



- ✓ Fra stående stilling laves et roligt og kontrolleret udfaldsskridt mens armene holdes strakt foran kroppen
- ✓ Hold ryggen rank under hele øvelsen

ET-BENSBØJ MED VÆGTOVERFØRING



- ✓ Stå på ét ben og armene strakt ud til siden
- ✓ Langsomt bøjes ankel, hofte- og knæled mens armene sænkes og vægten skifter hånd under knæet



SIDESTAND MED SPRÆLLEMAND



- ✓ Støt på ydersiden af nederste fod på underarmen af nederste arm
- ✓ Hoften løftes fra gulvet og samtidigt udføres en rolig "sprællemandsbevægelse"
- ✓ Sænk hoften ned til gulvet i hver øvelse

SIDESTAND MED SKULDERTRÆNING



- ✓ Stå på ydersiden af nederste fod, indersiden af øverste fod og underarmen på nederste arm
- ✓ Øverste overarm holdes ned langs siden mens underarmen roligt kører ind foran maven og tilbage i en roterende bevægelse
- ✓ Kroppen holdes rank under hele øvelsen



RYGBØJNING



- ✓ Lig på maven med håndfladerne i underlaget og ud for skuldrene
- ✓ Stem op ved at strække albuerne
- ✓ Hold positionen i nogle sekunder og kom langsomt ned igen
- ✓ Slap af i ryg og balder under øvelsen
- ✓ Forsøg at lade øvelsen følge en vejrtrækning, så du trækker vejret ind på vej ned og puster ud på vej op

RYGBØJNING MED BØJEDE KNÆ



- ✓ Lig på maven med håndfladerne i underlaget og ud for skuldrene
- ✓ Løft underbenene op i lodret
- ✓ Stem dig op ved at strække albuerne
- ✓ Forsøg at lade øvelsen følge en vejtrækning, så du trækker vejret ind på vej ned og puster ud på vej op
- ✓ Slap af i ryg og balder under øvelsen

SIDEBØJNING PÅ ET BEN



- ✓ Hjælperen løfter øverste ankel mens udøveren støtter på nederste arm
- ✓ Nederste ben og hoften løftes op til kroppen er helt strakt



STÅENDE SIDEBØJNING MED VÆGT



- ✓ Med let spredte ben føres den ene arm over hovedet og hviler ved modsatte øre
- ✓ Modsatte hånd hænger ned langs siden og holder en vægten
- ✓ Vægtens sænkes mod jorden ved en sideværts bevægelse i overkroppen



BJÆLKEN MED ARMLØFT



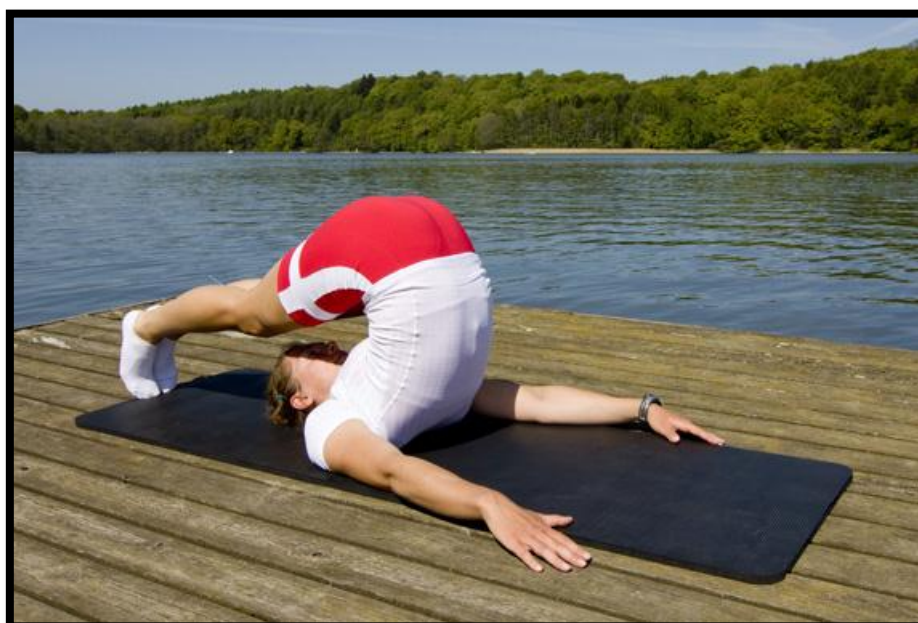
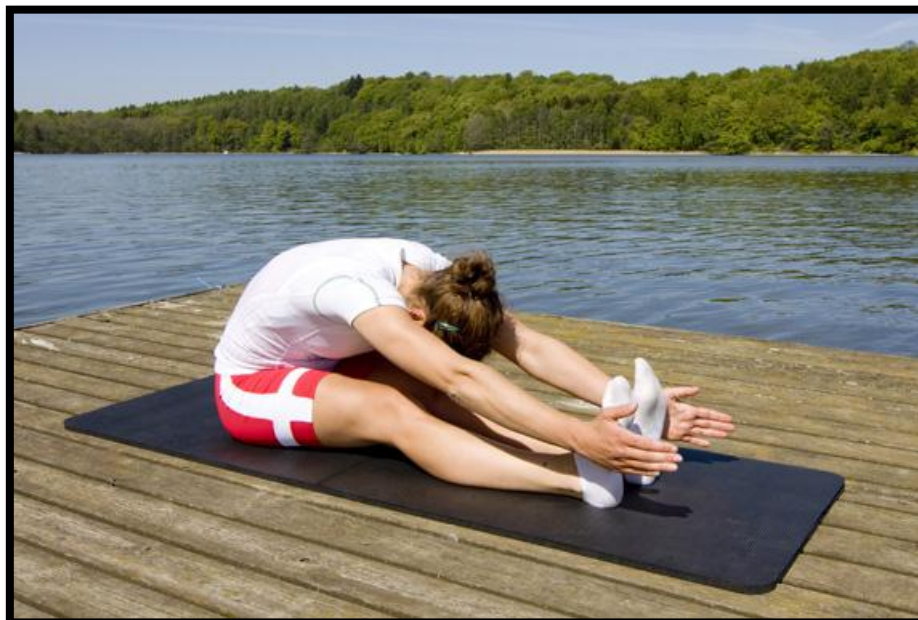
- ✓ Støt på let spredte tæer og den ene albue
- ✓ Hold en rank position
- ✓ Før den frie arm frem og langsomt ud til siden og ind til kroppen

HOFTEBØJNING MED MAKKER



- ✓ Stå på hænderne mens makkeren holder om anklerne
- ✓ Bøj i hoften indtil den er 90 grader
- ✓ Hold arme og ben strakte
- ✓ Makkeren hjælper ved at løfte anklerne op

RYGSMIDIGHED



- ✓ Sid på underlaget med strakte ben og stræk armene frem mod fødderne ved at bøje i hofte og ryg
- ✓ Rul med strakte ben tilbage på skuldrene, mens armene trykkes let ned mod underlaget



DOBBELT ARMLØFT MED VÆGT



- ✓ Lig på maven og stræk armene frem foran kroppen
- ✓ Løft og sænk roligt vægten fra underlaget med strakte arme

EN-ARMSLØFT MED VÆGT



- ✓ Lig på maven og stræk den ene arm frem foran kroppen
- ✓ Den anden arm hviler på underlaget under panden
- ✓ Løft og sænk roligt vægten fra underlaget med strakt arm

"JORDEN RUNDT"



- ✓ Lig på maven og løft arme og ben fra underlaget
- ✓ Vægten føres i en stor cirkel ud til siden og om på ryggen, hvor vægten skiftes over i den anden hånd som fører vægten tilbage foran hovedet



ØVRE MAVEØVELSE MED VÆGT



- ✓ Lig på ryggen med bøjede ben
- ✓ Hold vægten i lodrette strakte arme
- ✓ Løft skuldrene og øverste del af ryggen fra underlaget, mens vægten skubbes mod loftet



SKRÅ MAVEØVELSE MED VÆGT



- ✓ Lig på nederste del af ryggen og bøj benene, mens armene holder en vægt strakt frem over knæene
- ✓ Stræk benene ud og en anelse til den ene side
- ✓ Samtidigt strækkes armene bagud og ud til den modsatte side af benene
- ✓ Lænden skal være i kontakt med underlaget igennem hele øvelsen
- ✓ Lav øvelsen skiftevis til den ene og den anden side

