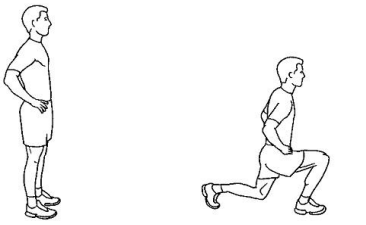
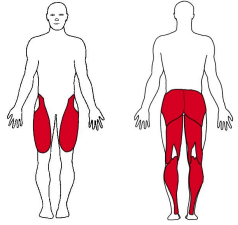
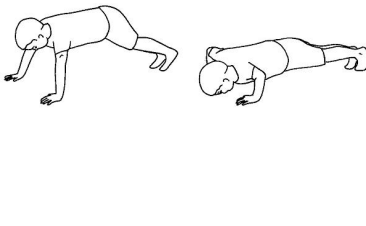
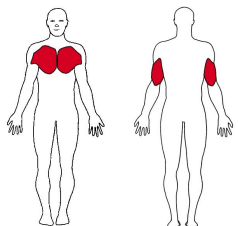
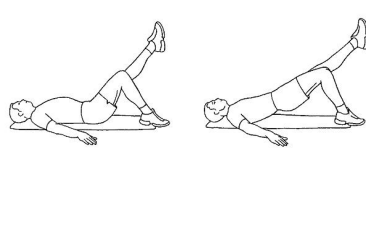
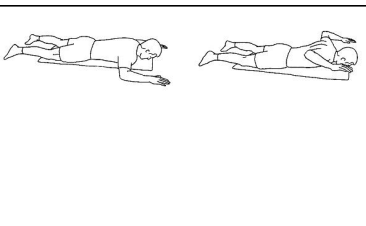
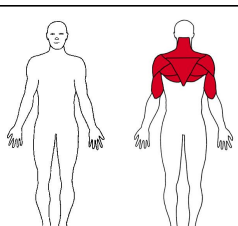
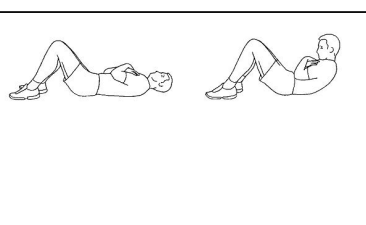
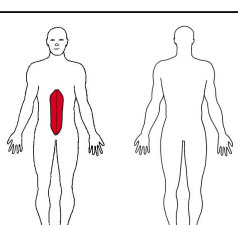


Træningsprogram Helkropsprogram på gulv

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Udfald frem 1			2 sets x 12 reps	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 - Push-ups			2 sets x 12 reps	Stå på tæerne og hold overkroppen fikseret på strakte arme. Skulderbredt greb. Sænk kroppen mod gulvet og pres tilbage. Udåndingen skal være et kort og kraftigt stød.
3 - Liggende etbens bækkenløft 2			2 sets x 12 reps	Lig med det ene ben bøjet og det andet strakt i ca. 45 graders vinkel. Armene er ned langs siden. Spænd sæde- og lårmuskulaturen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen fra underlaget. Hold stillingen i 3-5 sek. Vend tilbage til udgangspositionen og hvil tilsvarende. Gentag med modsatte ben.
4 - Maveliggende skulderløft 3			2 sets x 12 reps	Lig på maven med armene ud til siden og albuerne bøjet 90 grader. Løft armene fra gulvet og pres skulderbladene sammen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.
5 - Mavebøjning 7				Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, indtil kun korsryggen berører underlaget, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.