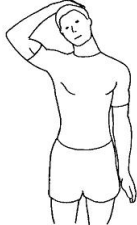
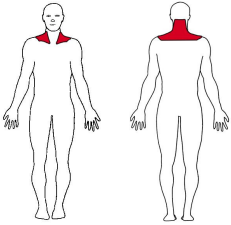

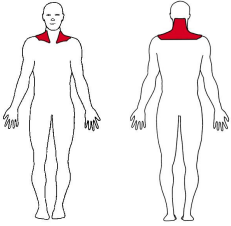
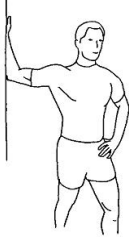
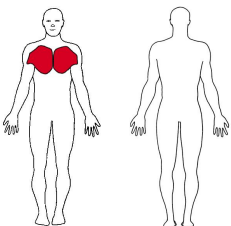
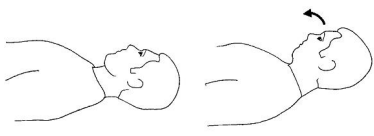
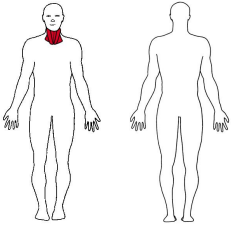
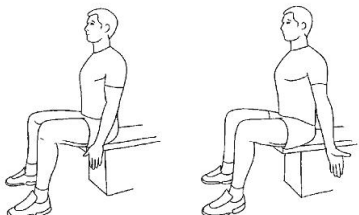
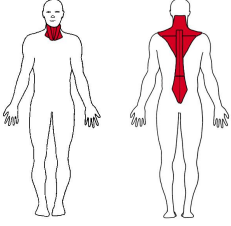

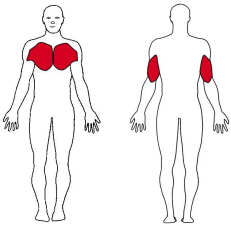


Træningsprogram nyt træningsprogram

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Nakke 1				Placér den ene hånd på hovedet og træk forsigtig hovedet ned mod skulderen og roter til modsatte side. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Når det strækker på siden af nakken holdes stillingen 15-20 sek. Gentag til modsat side.
2 - Nakke 2				Placér den ene hånd på hovedet og lad det hænge ned mod skulderen. Derefter drejes hovedet lidt mod denne skulder. Træk forsigtig ned mod brystet, således at det strækker i nakken på modsat side. Sørg for at sænke den modsatte skulder. Hold stillingen 15-20 sek. Gentag til den anden side.
3 - Bryst 1				Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Stræk den ene arm ud og placér underarmen mod dørkarmen på højde med hovedet. Drej kroppen langsomt væk fra dørkarmen til der mærkes et godt stræk i brystmuskulaturen. Hold 15-20 sek. og byt arm.
4 - Rygliggende nakkebøjning			2-3 sets x 10 reps	Lig på ryggen. Træk hagen ind, således at du laver "dobbelthage", og løft hovedet mod brystet. Før langsomt tilbage og gentag.
5 - Brügger 1			2-3 sets x 10 reps	Sid yderst på stolen. Placér fødderne i ca. hoftebreddes afstand og drej dem lidt udad. Træk hagen lidt tilbage. Tag en dyb indånding gennem næsen. Derefter puster du langsomt ud mens du samtidig drejer håndfladerne udad, stritter med fingrene og presser brystbenet let op og frem. Pust helt ud og hold positionen nogle sekunder.
6 - Armstræk på knæ smalt greb			2-3 sets x 10 reps	Knæene sættes i gulvet og overkroppen holdes fikseret på strakte arme. Hænderne er placerede med en skulderbreddes afstand. Med albuerne ind til kroppen sænkes kroppen ned mod gulvet. Pres op igen og gentag.