

Opvarmning til intelligent træning

Øvelser til stillesiddende arbejde



1) Stræk foran



2) Stræk bag ryg



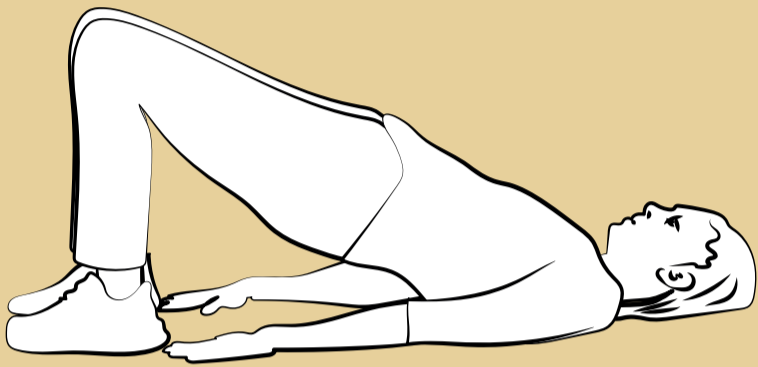
3) Stræk fra gulv til loft

2 - 3 gentagelser – hold yderstillingen 3-5 sekunder
2 - 3 gange om ugen

Se udførelsen af øvelserne på sdu.dk/IntelligentTraening

Intelligent træning for din lænd

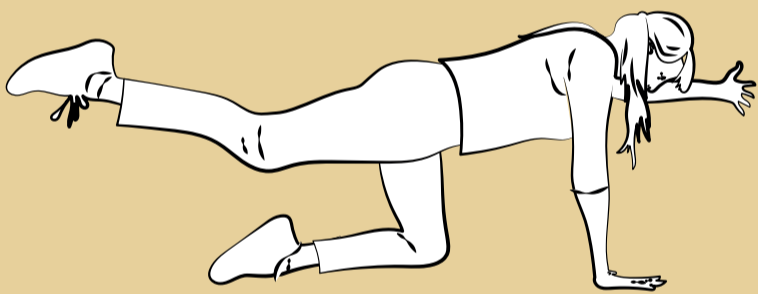
Øvelser til
stillesiddende
arbejde



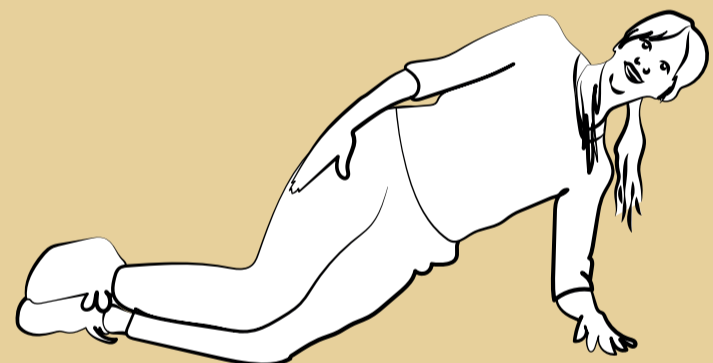
1) Bækkenløft



2) Lænderotation



3) Knæ-firestående



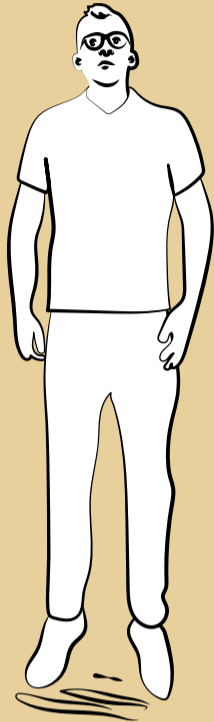
4) Sideplanken

8 – 12 gentagelser, 2 – 3 runder
2 – 3 gange om ugen

Se udførelsen af øvelserne på sdu.dk/IntelligentTraening

Intelligent træning for din kondition

Øvelser til
stillesiddende
arbejde



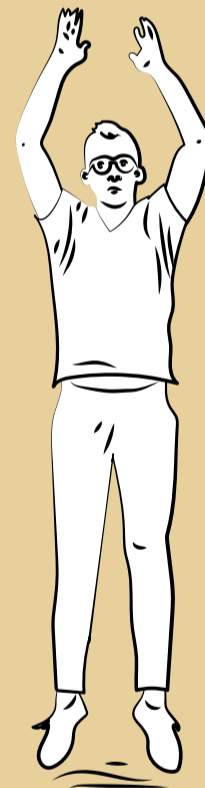
1) Hop på stedet



2) Lunges



3) Sprællemænd



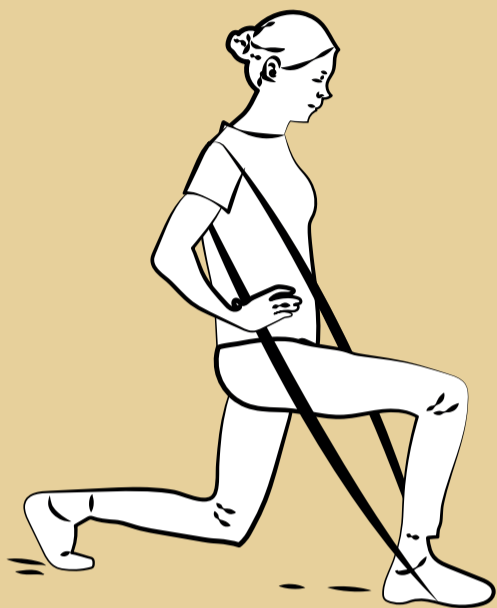
4) Burpees

30 sekunder pr. øvelse. 15 – 20 sekunders pause. 2 – 3 runder
2 – 3 gange om ugen

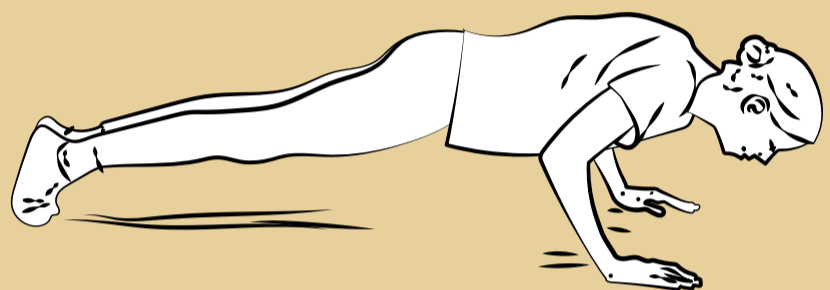
Se udførelsen af øvelserne på sdu.dk/IntelligentTraening

Intelligent træning for all-round muskelstyrke

Øvelser til
stillesiddende
arbejde



1) Lunges med elastik



2) Armstrækninger



3) Knæbøjninger med skulderpres



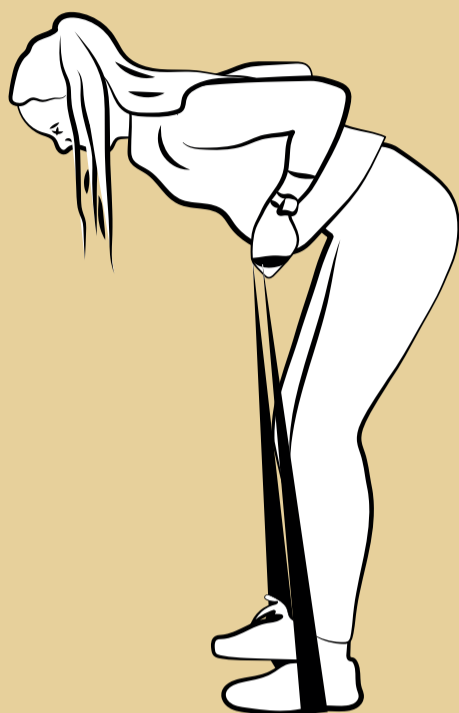
4) Russian Twist

8 – 12 gentagelser, 2 – 3 runder
2 – 3 gange om ugen

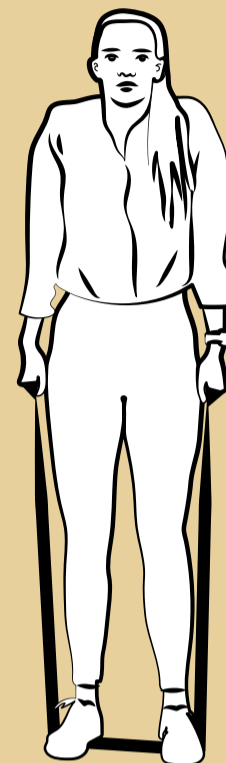
Se udførelsen af øvelserne på sdu.dk/IntelligentTraening

Intelligent træning for nakke og skuldre

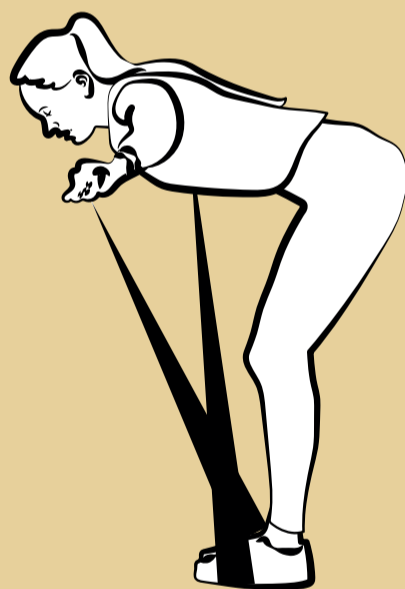
Øvelser til
stillesiddende
arbejde



1) Foroverbøjet træk til bryst



2) Skulderløft



3) Foroverbøjet sideløft



4) Ekstern rotation

8 – 12 gentagelser, 2 – 3 runder
2 – 3 gange om ugen

Se udførelsen af øvelserne på sdu.dk/IntelligentTraening