

TRÆNINGSPLAN 3

Træningsprogram 3

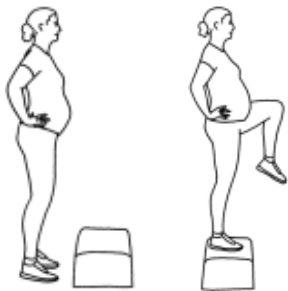
Kør disse øvelser med 3 sæt x så mange gentagelser du kan tage med god kontrol. Kan du udføre mere end 20 gentagelser, så øg modstanden (kraftigere elastik eller en tung rygsæk).

1. Step ups (30-40 cm højt)

Find en kasse eller evt et trappetrin til denne øvelse.

Træd op med det ene ben og hæv det ene ben, hvorefter du placerer det hævede ben tilbage på jorden.

Lev øvelsen med begge ben.



2. Glute bridge walk

Lig fladt med armene og håndflader mod jorden,

Brug fødderne til, at "gå tilbage" imod at kroppen ligger i en bro og gå så derefter frem igen, men stor før krop og numse rammer jorden.

Gentag



3. Siddende brystpres med elastik

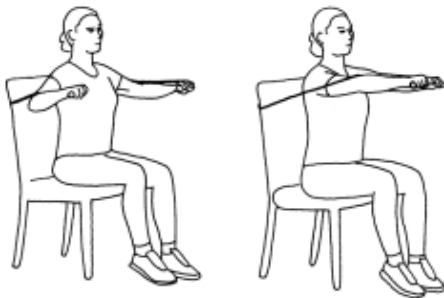
Til denne øvelse, skal du bruge en elastik.

Placer elastikken rundt og ryglænet på den stol du skal lave øvelsen på.

Hold elastikken så den er fast men ikke stram.

Hiv armene sammen strakte foran kroppen.

(hvis der er for meget eller for lidt modstand, kan du justere i, hvor fast elastikken er fra punktet du starter øvelsen med.)

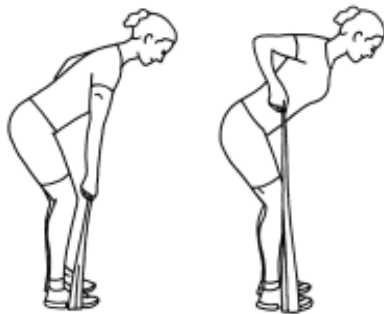


4. Fremoverbøjet enarms træk med elastik

Placer elastikken under og rundt om begge dine fødder og bøj overkroppen lidt frem.

Elastikken skal igen være fast.

Hiv op elastikken med armene tæt mod kroppen og albuen vendt bagud.



5. Planken med benløft

Placer kroppen i en planke som vist på billedet og hæv benene skiftevis. (se video)

[Planks with Leg Lift - Ask Doctor Jo - YouTube](#)



6. Superman

Se vedlagte video.

[Superman Exercise For The Back — \(LOWBACK AND CORE EXERCISES\) - YouTube](#)

