



### Hamstrings

Start position: Knæ på blødt underlag. Partner sidder og holder fast på ankler.

Øvelse: Læn dig forover, så langt du kan - kroppen befinder sig i en komplet lige linje hele vejen igennem. Når kroppens lige position ikke kan opretholdes mere, stoppes øvelsen og kom ned i en armstræk-position og tilbage til udgangsposition.

Gentagelser: 3x5



### Planke + Sideplanke

Start position: Kroppen som en planke. Vægten på tæerne og underarmene.

Øvelse: Hold planke-positionen. Spænd i hele kroppen, især balderne og core.

Gentagelser: 3x30 sek.



### Sideplanke

Start position: Lig dig på siden, vægten på anklerne og den ene underarm. Hoften fri fra jorden

Øvelse: Hold plankepositionen

Gentagelser: 2x30 sek. på hver side



### Jumpsquat m. vending

Start position: stående, lidt nede i knæ.

Øvelse: Foretag et squat. Langsomt ned og eksplosivt op – brug dermed kraften til at hoppe opad og rundt - så du lander samme sted som udgangspositionen, bare med fronten den modsatte vej.

Gentagelser: 5 hop højre + venstre om = 10 i alt



### Lyskepres

Start position: To og to. Siddende på numsen med bøjede ben overfor hinanden. Den ene med begge knæ på ydersiden af den andens knæ.

Øvelse: Den ene person presser knæene ud af, den anden person holder igen.

Gentagelser: 3x5 sek.



### Lunges

Start position: Stå med det ene ben langt foran det andet med hælen på det foreste ben i jorden og hælen på det bagerste ben løftet op fra jorden. Knæet på det forreste ben bagved tæerne.

Øvelse: Fra udgangspositionen sænk ned i knæene, uden at det forreste knæ kommer ud over tæerne. Hold ryggen ret hele tiden!

Gentagelser: 3x10 (på hvert ben)



### Spiderman

Start position: Liggende på maven, fladt.

Øvelse: Løft begge arme + ben eksplosivt op og langsomt ned.

Gentagelser: 3x10



### Mountain climbers

Start position: I planke-position på strakte arme.

Øvelse: Før skiftevis venstre og højre knæ op mod brystet. Eksplosivt.

Gentagelser: 2x20 sek.



### Squat

Start position: Stå oprejst med benene i skulderbredes afstand.

Øvelse: Gå ned i knæ, vægten på hælene, mens du skyder bagdelen tilbage. Løft armene strakt skråt opad for at holde balancen. Overlårerne skal være parallelle med gulvet, mens bagdelen skal ned mod jorden. Gå langsomt ned og eksplosivt op.

Gentagelser: 3x10



### Bækkenløft

Start position: Lig på ryggen. Hænderne ind under lænden. Strakte ben op mod himlen.

Øvelse: Vip bækkenet opad, 2-3 cm. Det er udelukkende de indre mavemuskler, der arbejder. Lænden skal hele tiden være i gulvet.

Gentagelser: 3x10 vip.