

PUSH-UP (STATISK)

LEVEL 1



eller



Sådan gør du:

1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne
2. Hold kroppen lige
3. Strakte arme eller bøjede arme
4. Hold stillingen
5. Udføres på knæene eller tæerne

Udstyr: Intet

PUSH-UP (EXCENTRISK)

LEVEL 2



Sådan gør du:

1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne
2. Hold kroppen lige
3. Sænk dig langsomt til gulvet
4. Rul tilbage til startposition og vent med at løfte knæene til du er tilbage i strakte arme



Udstyr: Intet

PUSH-UP

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne og bøj albuerne
2. Hold kroppen lige
3. Skub op til øverste position, og sænk til nederste position
4. Udføres på knæene eller tæerne



Udstyr: Intet

SCORPION PUSH-UP

LEVEL 4



Sådan gør du:

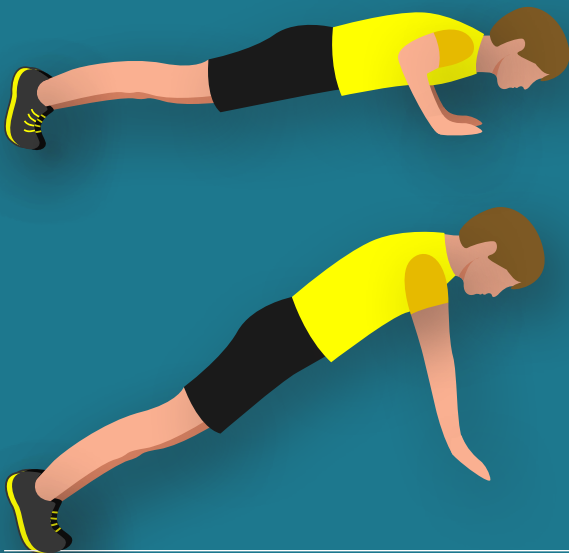
1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne og bøj albuerne
2. Hold kroppen lige
3. Bøj det ene knæ
4. Skub op til øverste position
5. Sænk til nederste position
6. Bøj skiftevist det ene og det andet knæ mellem hver gentagelse



Udstyr: Intet

BALLISTISK PUSH-UP

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne og bøj albuerne
2. Hold kroppen lige
3. Sæt af med hænderne i en eksplosiv bevægelse
4. Hænderne skal kortvarigt slippe gulvet
5. Bøj armene, når hænderne rører ved gulvet igen

Udstyr: Intet

DIAMOND PUSH-UP

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Placer hænderne tæt sammen
2. Hold kroppen lige
3. Sænk til nederste position
4. Skub op til øverste position
5. Udføres på knæene eller tæerne

Udstyr: Intet

SPIDERMAN PUSH-UP

LEVEL 4



Sådan gør du:

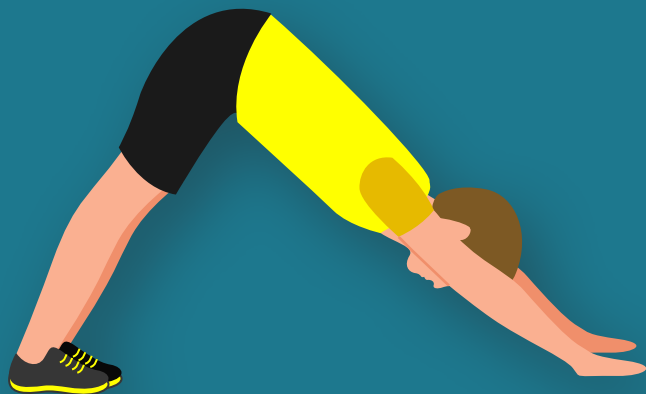
1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne
2. Hold kroppen lige
3. Sænk til nederste position, mens du løfter det ene knæ op mod albuen
4. Skub til øverste position, mens du sænker benet tilbage igen
5. Skift ben ved hver gentagelse



Udstyr: Intet

DOWNWARD DOG (STATISK)

LEVEL 1



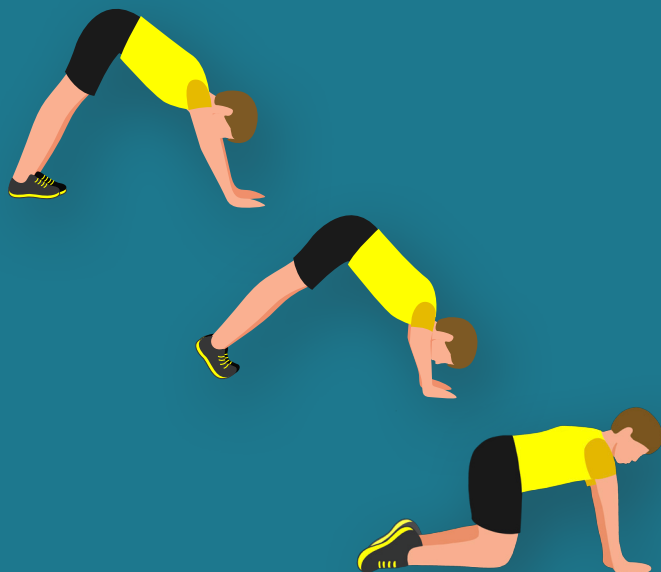
Sådan gør du:

1. Stå på alle fire
2. Spred hænderne og spred fingrene
3. Pres hoften opad
4. Hold stillingen i en omvendt V-form

Udstyr: Intet

DOWNWARD DOG (EXCENTRISK)

LEVEL 2



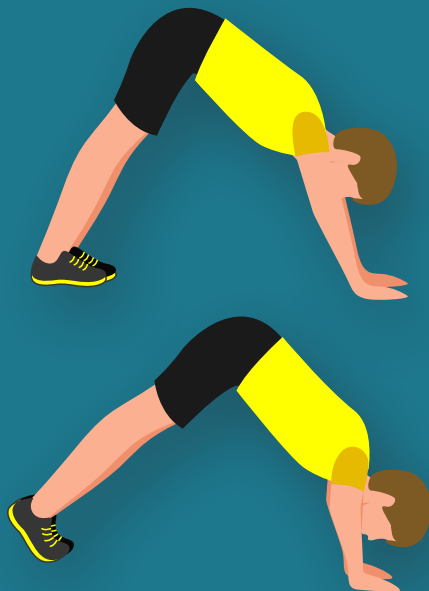
Sådan gør du:

1. Start i en omvendt V-position
2. Bøj albuerne og sænk kroppen
3. Bøj knæene ned til underlaget
4. Vend tilbage til udgangspositionen

Udstyr: Intet

DOWNWARD DOG

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Start i en omvendt V-position
2. Bøj armene
3. Skub tilbage til udgangspositionen

Udstyr: Intet

PUSH-UP I SLYNGETRÆNER (STATISK)

LEVEL 1



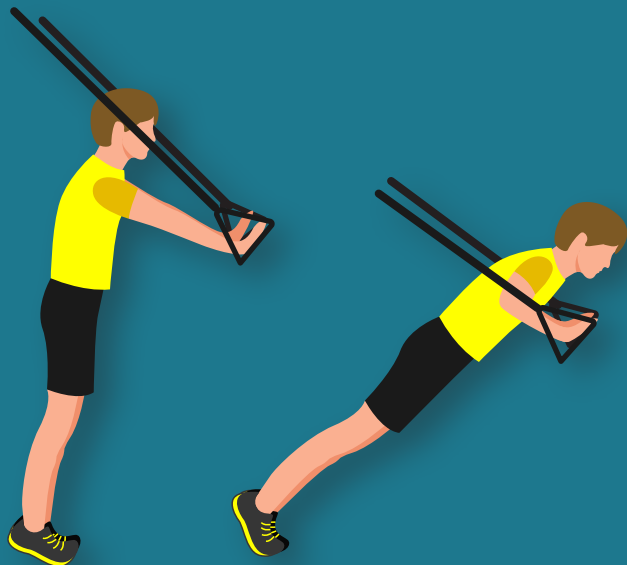
Sådan gør du:

1. Hold kroppen lige
2. Hold i slyngetræneren med bøjede armen
3. Hold positionen

Udstyr: Slyngetræner

PUSH-UP I SLYNGETRÆNER (EXCENTRISK)

LEVEL 2



Sådan gør du:

1. Stå oprejst med armene strakt fremad
2. Hold kroppen lige
3. Bøj langsomt armene
4. Gå ud til hænderne

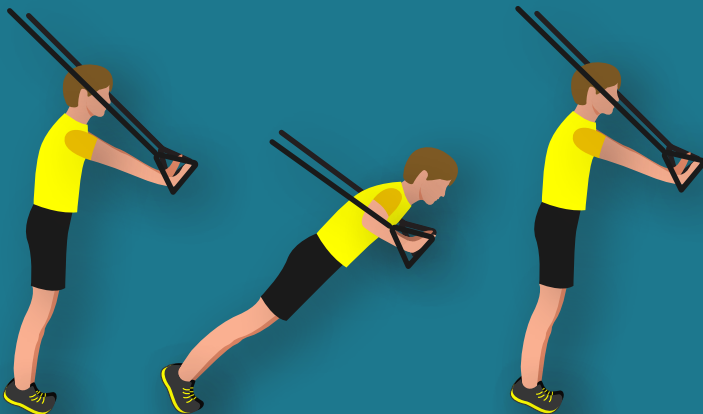
Udstyr: Slyngetræner

PUSH-UP I SLYNGETRÆNER

LEVEL 3

Sådan gør du:

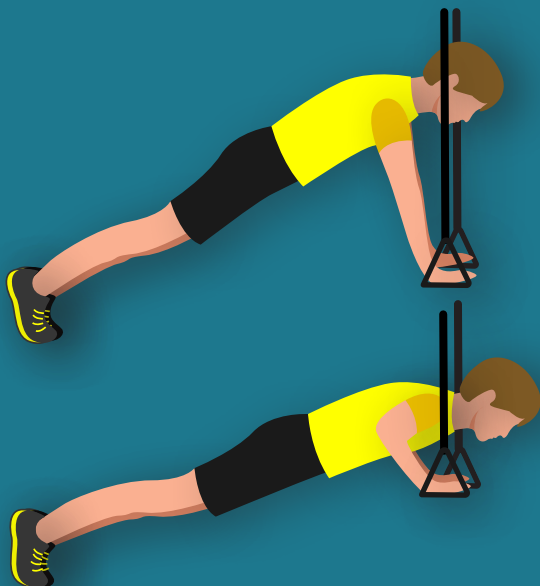
1. Stå oprejst med armene strakt fremad
2. Hold kroppen lige
3. Bøj i armene til nederste position
4. Skub til øverste position



Udstyr: Slyngetræner

PUSH-UP I LODRET SLYNGETRÆNER

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Anbring hænderne en smule længere ude end skulderne
2. Hold kroppen lige
3. Sænk til nederste position, og skub op til øverste position
4. Udføres på knæene eller tæerne

Udstyr: Slyngetræner

OVERHEAD BAND HOLD

LEVEL 1



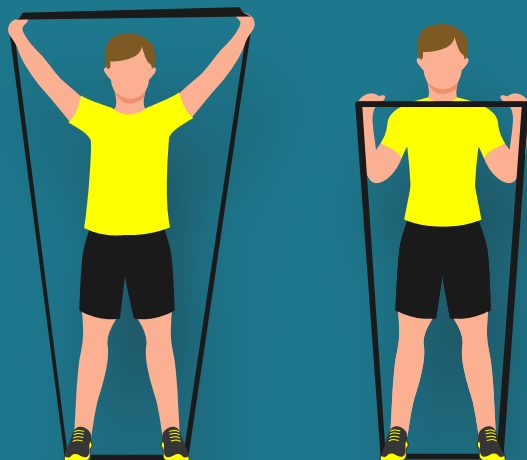
Sådan gør du:

1. Stå med fødderne i skulderbredde
2. Hold elastikken i hænderne og stå på den med fødderne
3. Stræk armene op og bredt
4. Hold positionen

Udstyr: Træningselastik

BANDED OVERHEAD PRES

LEVEL 3



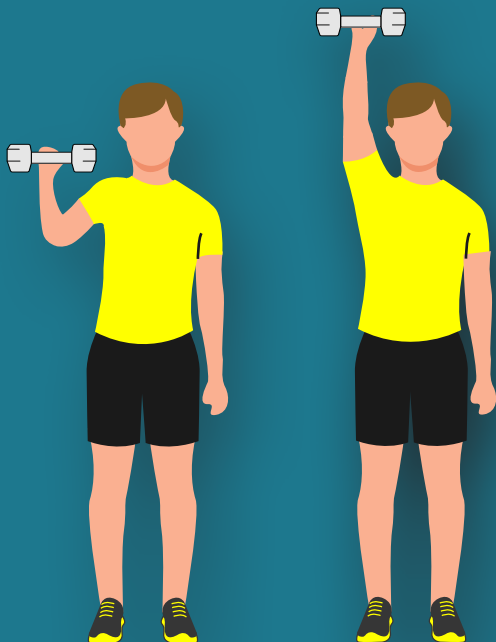
Sådan gør du:

1. Stå med fødderne i skulderbredde
2. Hold elastikken i hænderne og stå på den med fødderne
3. Stræk armene op og bredt
4. Sænk armene til skulderne
5. Skub tilbage til øverste position

Udstyr: Træningselastik

STRICT OVERHEAD PRES

LEVEL 3



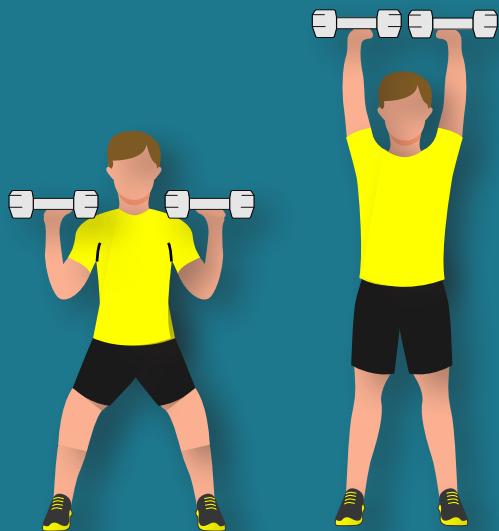
Sådan gør du:

1. Stå med fødderne i hoftebredde, og spænd i core
2. Hold vægten ved skulderen
3. Pres op over hovedet
4. Sænk vægten
5. Når sættet er udført, gentag med den anden arm

Udstyr: Håndvægt

PUSH PRES

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Stå med fødderne i hoftebredde, og spænd i core
2. Hold vægtene ved skulderne
3. Bøj først og stræk så knæene, mens du presser vægtene over hovedet
4. Sænk vægtene

Udstyr: Håndvægte

OPHÆNGT ROW (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Tag fat i slyngetræneren
2. Start i lodret / stående position med albuerne ind mod kroppen
3. Bevæg fødderne fremad, mens du læner dig tilbage
4. Hold kroppen lige og hold positionen

Udstyr: Slyngetræner

OPHÆNGT ROW (EXCENTRISK)

LEVEL 2



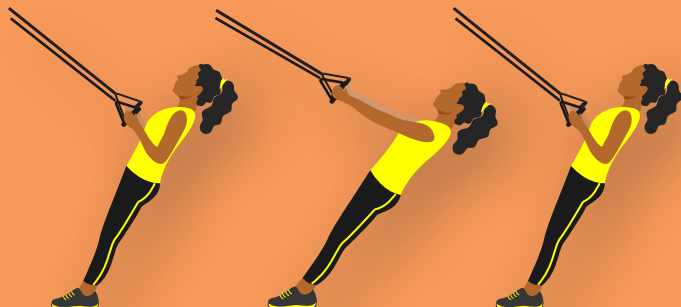
Sådan gør du:

1. Tag fat i slyngetræneren
2. Start i tilbagelænet position med albuerne ind mod kroppen
3. Hold kroppen lige
4. Sænk kroppen, indtil armene er strakte
5. Gå et par skridt baglæns og start forfra

Udstyr: Slyngetræner

OPHÆNGT ROW

LEVEL 3



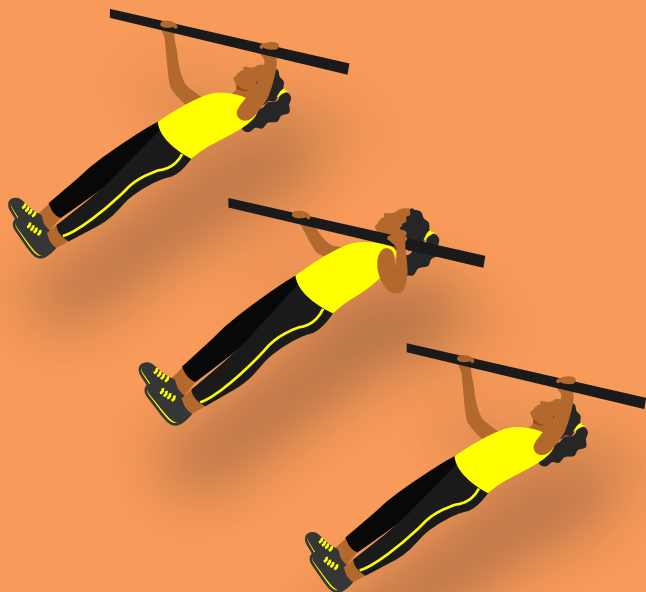
Sådan gør du:

1. Tag fat i slyngetræneren
2. Start i tilbagelænet position med albuerne ind mod kroppen
3. Hold kroppen lige
4. Sænk kroppen, indtil armene er strakte
5. Træk dig selv op med albuerne ind mod kroppen

Udstyr: Slyngetræner

OPHÆNGT ROW I BOM

LEVEL 4



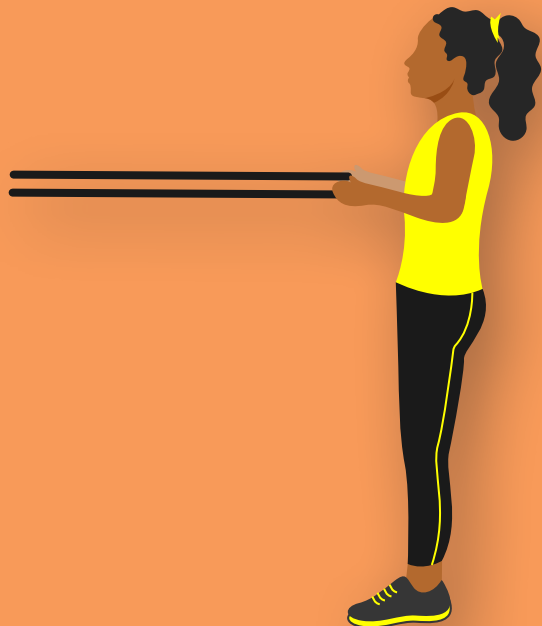
Sådan gør du:

1. Hold fast i bommen med arme strakte
2. Hold kroppen lige
3. Træk dig selv op med albuerne ind mod kroppen
4. Sænk kroppen, indtil armene er strakte

Udstyr: Slyngetræner, tov eller bom

ROW MED ELASTIK (STATISK)

LEVEL 1



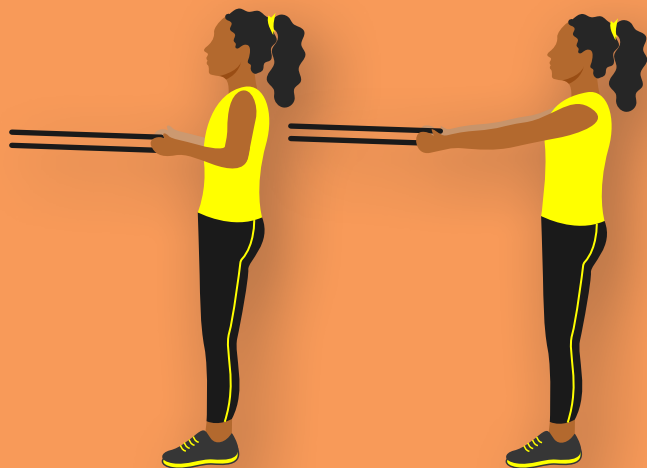
Sådan gør du:

1. Tag fat i elastikken, og stræk armene
2. Stå med fødderne fladt mod underlaget, hold kroppen lige
3. Træk i elastikken med albuerne ind mod kroppen
4. Hold positionen

Udstyr: Træningselastik

ROW MED ELASTIK (EXCENTRISK)

LEVEL 2



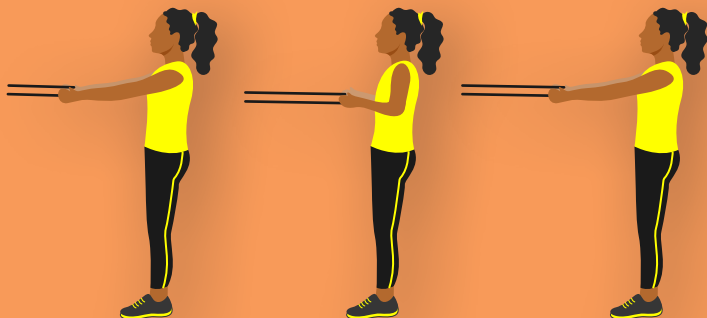
Sådan gør du:

1. Tag fat i elastikken med bøjede arme
2. Gå nogle skridt baglæns så elastikken spændes
3. Stræk langsomt armene
4. Gå frem til hænderne

Udstyr: Træningselastik

ROW MED ELASTIK

LEVEL 3



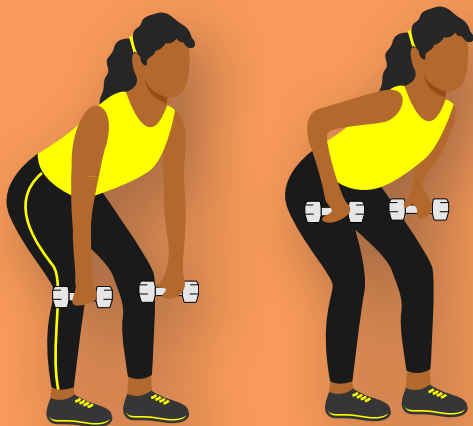
Sådan gør du:

1. Tag fat i elastikken, og stræk armene
2. Stå med fødderne fladt mod underlaget, hold kroppen lige
3. Træk i elastikken med albuerne ind mod kroppen
4. Stræk langsomt armene

Udstyr: Træningselastik

BENT OVER ROW

LEVEL 4



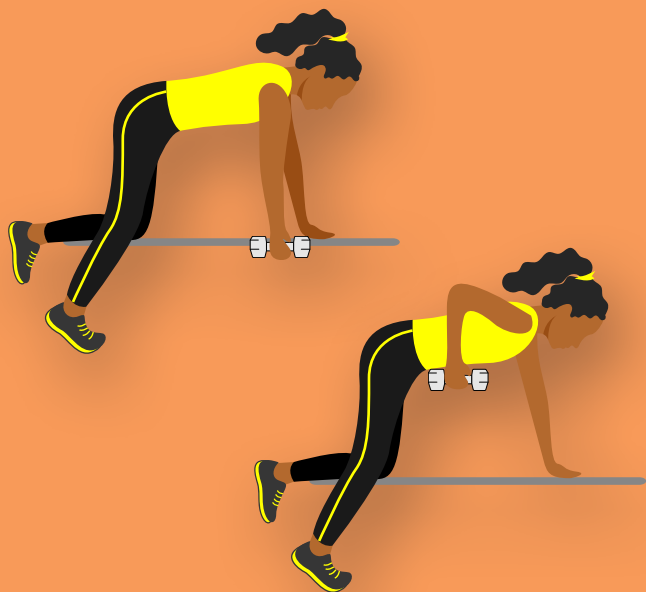
Sådan gør du:

1. Stå med fødderne fladt mod underlaget, spænd i core
2. Hold vægtene med strakte arme
3. Bøj forover med strakt ryg og bøj knæene lidt
4. Løft håndvægtene op mod maven med albuerne tæt ind til kroppen
5. Sænk håndvægtene

Udstyr: Håndvægte

SINGLE ARM ROW MED HÅNDVÆGT

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Placer håndvægte på gulvet ved bænken og sæt venstre knæ og arm på bænken
2. Træk håndvægten op mod kroppen, mens du holder albuen tæt ind til kroppen
3. Gentag for den anden side

Udstyr: Bænk og håndvægt

PULL HOLD MED ELASTIK (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Sæt det ene knæ på gulvet
2. Tag fat i den fastgjorte elastik
3. Hold hænderne i skulderbredde
4. Hold armene bøjet
5. Spænd i core og hold positionen

Udstyr: Træningselastik

PULL DOWN MED ELASTIK

LEVEL 3

Sådan gør du:

1. Sæt knæet på gulvet og hold elastikken
2. Hold hænderne i skulderbredde
3. Spænd i core og træk elastikken ned
4. Hold albuerne ind til kroppen
5. Stræk arme tilbage til startposition



Udstyr: Træningselastik

SINGLE PULL DOWN MED ELASTIK

LEVEL 3

Sådan gør du:

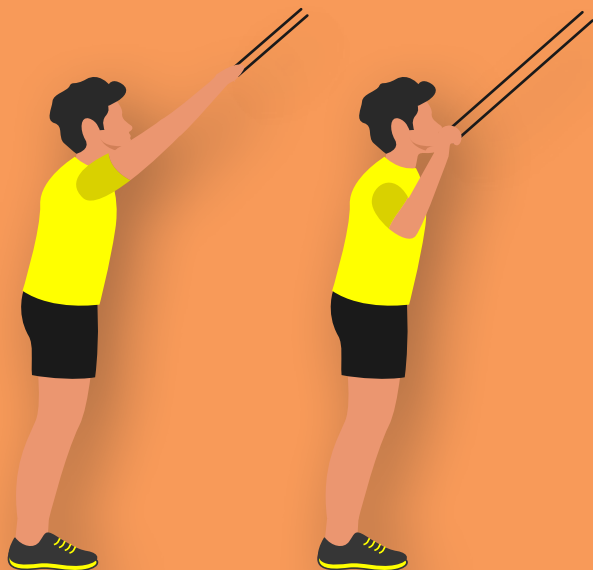
1. Sæt knæet på gulvet og hold elastikken med en hånd
2. Spænd i core og træk elastikken ned
3. Hold albuen ind til kroppen
4. Stræk armen tilbage til startposition
5. Gentag med den anden arm



Udstyr: Træningselastik

STANDING PULL DOWN MED ELASTIK

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Stå oprejst med let bøjede knæ og hofte
2. Tag fat i den fastgjorte elastik med hænderne i skulderbredde
3. Spænd i core, hold albuerne tæt ind til kroppen og træk elastikken ned
4. Vend langsomt tilbage til startpositionen

Udstyr: Træningselastik

PULL UP (STATISK)

LEVEL 1



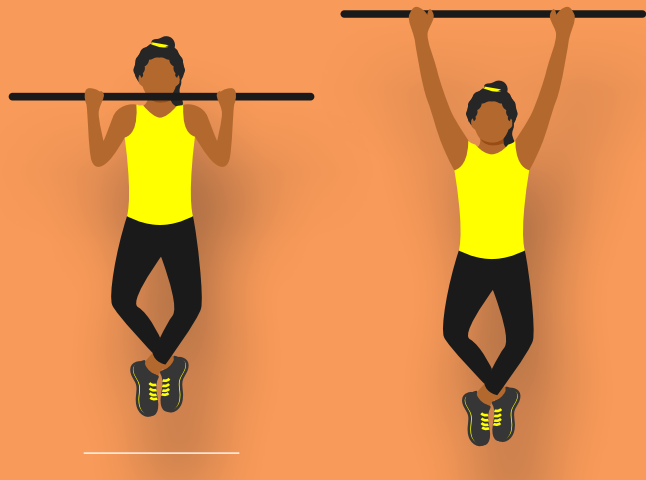
Sådan gør du:

1. Hold fast i bommen med begge hænder i skulderbredde
2. Tag fat med underhåndsgreb og hold hagen oppe
3. Spænd i core og hop til toppositionen
4. Hold albuerne tæt ind til kroppen, hold hagen på bommen og hold positionen

Udstyr: Bom

PULL UP (EXCENTRISK)

LEVEL 2



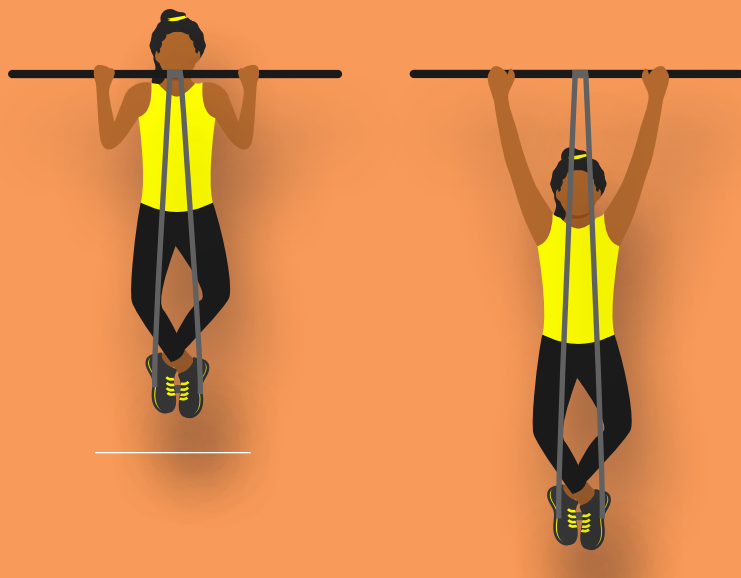
Sådan gør du:

1. Hold fast i bommen med begge hænder i skulderbredde
2. Tag fat med underhåndsgreb og hold hagen oppe
3. Spænd i core og hop til toppositionen
4. Hold albuerne tæt ind til kroppen, hold hagen på bommen og hold positionen
5. Sænk dig langsomt ned til startposition

Udstyr: Bom

PULL UP MED ELASTIK / MAKKER

LEVEL 3



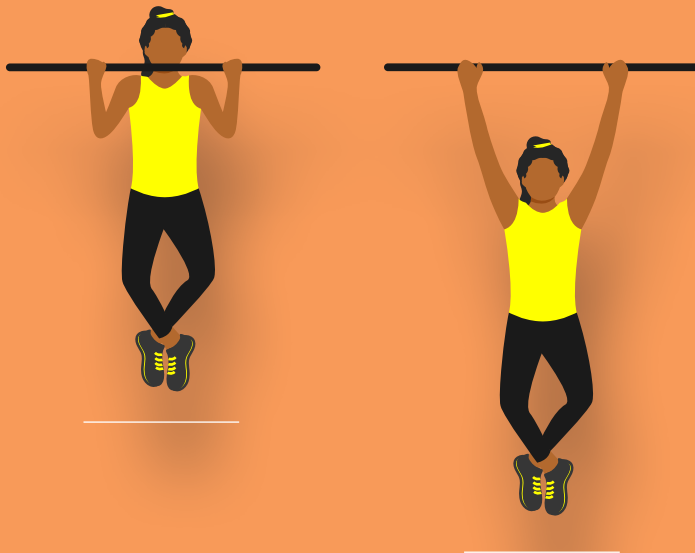
Sådan gør du:

1. Fastgør elastikken på bommen og hold begge hænder i skulderbredde
2. Tag fat med underhåndsgreb og hold hagen oppe
3. Spænd i core og træk dig op
4. Hold albuerne tæt ind til kroppen
5. Sænk dig langsomt ned
6. Kan også gennemføres med makker i stedet for elastik

Udstyr: Bom og træningselastik

PULL UP

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Hold begge hænder i skulderbredde
2. Tag fat med underhåndsgreb og hold hagen oppe
3. Spænd i core og træk dig op
4. Hold albuerne tæt ind til kroppen og hagen på bommen
5. Sænk dig langsomt ned

Udstyr: Bom

SQUAT MED KROPSVÆGT (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Stil dig med let-spredte ben
2. Spænd i core, hold kroppen lige og armene strakt foran dig
3. Hold knæene over fødderne, og hælene i underlaget
4. Bøj i knæene til lårene er vandret
5. Hold positionen

Udstyr: Intet

SQUAT TIL STOL

LEVEL 2



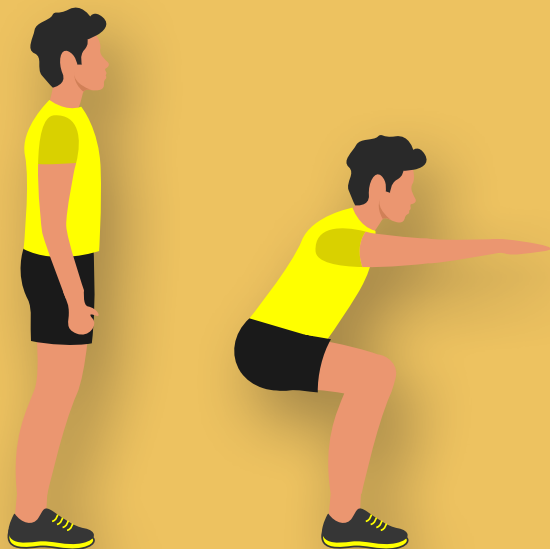
Sådan gør du:

1. Stil dig med let-spredte ben
2. Spænd i core, og hold kroppen lige
3. Hold knæene over fødderne, hælene skal være i underlaget
4. Bøj roligt i knæene og sæt dig på stolen
5. Vend tilbage til startpositionen

Udstyr: Stol

SQUAT

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Stil dig med let-spredte ben
2. Spænd i core, hold kroppen lige og armene strakt foran dig
3. Hold knæene over fødderne, og hælene i underlaget
4. Bøj i knæene indtil lårene er vandret
5. Vend tilbage til startpositionen

Udstyr: Intet

JUMP SQUAT

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Stil dig med let-spredte ben
2. Spænd i core, og hold fødderne i underlaget
3. Bøj i benene, knæene skal holdes over fødderne
4. Sæt af, og spring op
5. Vend tilbage til udgangspositionen

Udstyr: Intet

GLUTE BRIDGE (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen
2. Læg armene ned langs siden
3. Placér fødderne fladt ned mod underlaget i skulderbredde
4. Hold kroppen lige
5. Løft hofterne, og hold positionen

Udstyr: Intet

GLUTE BRIDGE

LEVEL 3



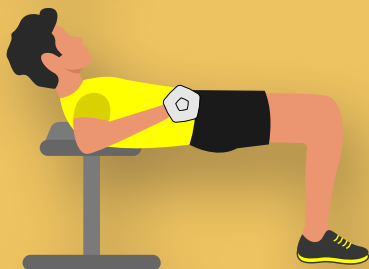
Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen
2. Læg armene ned langs siden
3. Placér fødderne fladt ned mod underlaget i skulderbredde
4. Hold kroppen lige
5. Løft hofterne og sænk dig langsomt ned mod gulvet

Udstyr: Intet

HIP THRUST MED VÆGT

LEVEL 4



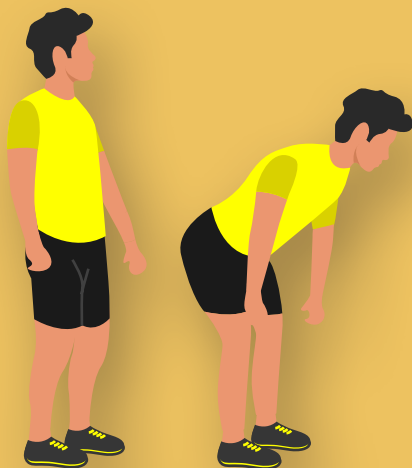
Sådan gør du:

1. Placér den øvre del af ryggen på bænken
2. Anbring fødderne fladt, og pres hælene ned mod underlaget
3. Læg håndvægten henover hoften
4. Spænd ballemusklerne, og løft dig op
5. Sænk bagdelen igen

Udstyr: Bænk og håndvægt

STÅENDE HOFTEBØJNING (STATISK)

LEVEL 1



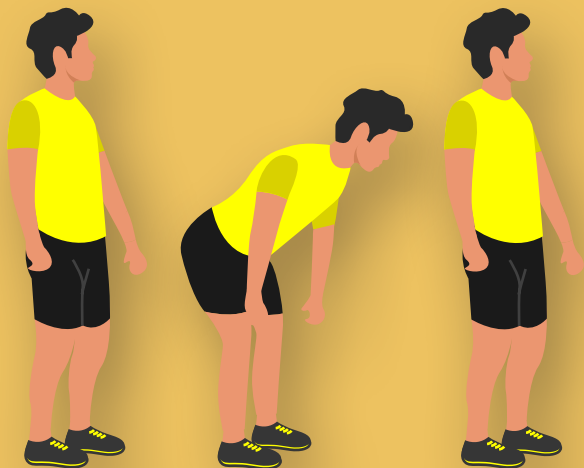
Sådan gør du:

1. Stå med fødderne fladt i gulvet
2. Spænd i core og bøj 45 grader frem i hoften
3. Spænd ballemusklerne og hold positionen

Udstyr: Intet

STÅENDE HOFTEBØJNING

LEVEL 3



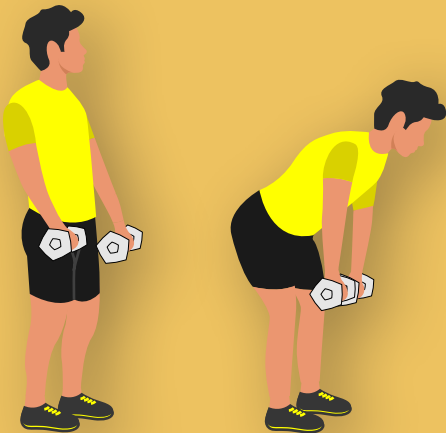
Sådan gør du:

1. Stå med fødderne fladt i gulvet
2. Spænd i core og bøj 45 grader frem i hoften
3. Stræk i hoften og vend tilbage til startpositionen

Udstyr: Intet

ROMANIAN DEADLIFT

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Stå med fødderne under hofterne, spænd i core og hold vægtene i hånden
2. Spænd i core, bøj 45 grader frem i hofterne og lidt i knæene
3. Hold håndvægten tæt ind mod benene
4. Vend tilbage til udgangspositionen

Udstyr: Håndvægte

SPLIT SQUAT (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Stå med forskudte ben og fødderne pegende fremad
2. Spænd i core og hold knæene i samme retning som fødderne
3. Bøj begge knæ til de er 90 grader
4. Hold positionen

Udstyr: Intet

SPLIT SQUAT

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Stå med forskudte ben og fødderne pegende fremad
2. Spænd i core og hold knæene i samme retning som fødderne
3. Bøj begge ben til de er 90 grader
4. Vend tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

BULGARSK SQUAT

LEVEL 4

Sådan gør du:

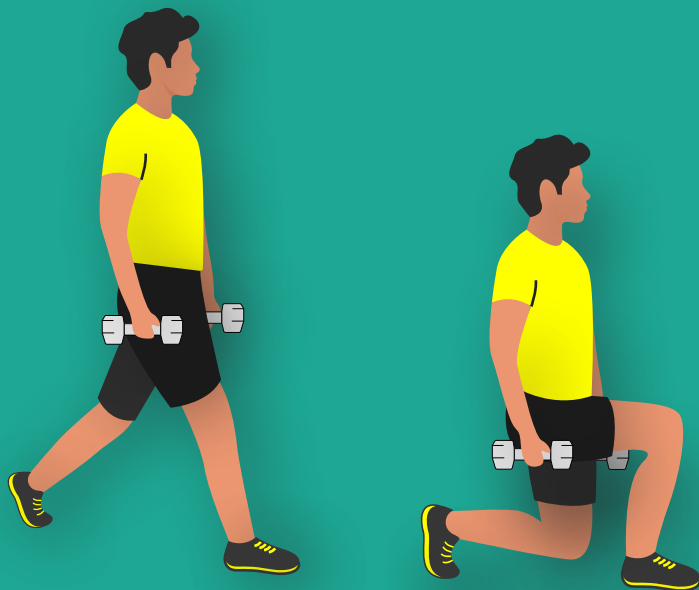
1. Start i split stående position
2. Læg den bagerste fod fladt på stolen
3. Spænd i core, og bøj det forreste knæ
4. Vend tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden side



Udstyr: Stol

SPLIT SQUAT MED VÆGTE

LEVEL 4



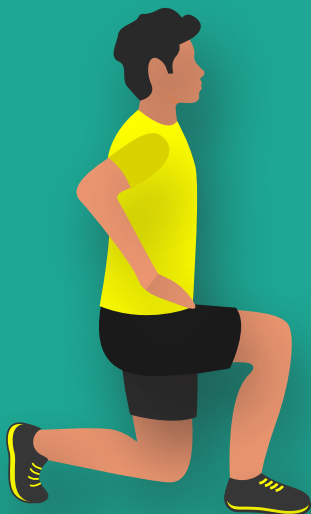
Sådan gør du:

1. Tag fat i håndvægtene, og start i en forskudt position
2. Spænd i core med knæene i samme retning som fødderne
3. Bøj begge knæ til de er 90 grader
4. Vend tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Håndvægte

LUNGE (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Tag et stort skidt frem til startpositionen
2. Spænd i core og hold knæene i samme retning som fødderne
3. Bøj i bagerste knæ til det er lige over gulvet
4. Hold positionen

Udstyr: Intet

LUNGE

LEVEL 3



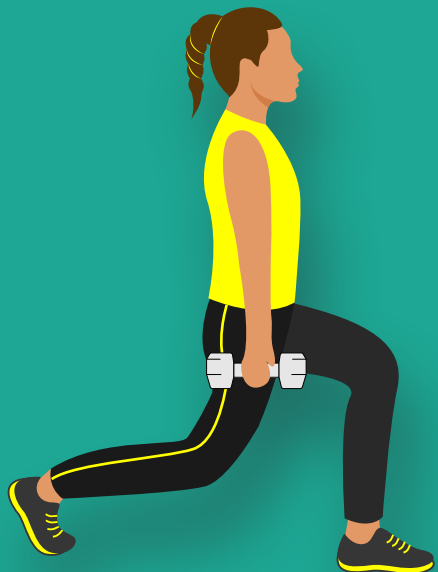
Sådan gør du:

1. Træd frem eller tilbage
2. Sænk det bagerste knæ til lige over gulvet
3. Spænd i core og hold knæene i samme retning som fødderne
4. Vend tilbage til startpositionen
5. Gentag med den anden side

Udstyr: Intet

LUNGE MED VÆGTE

LEVEL 4



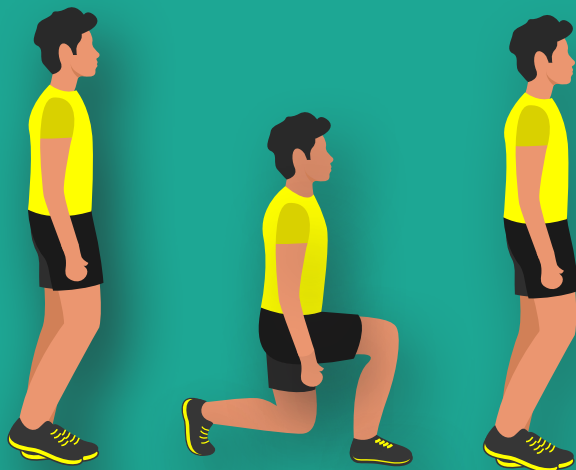
Sådan gør du:

1. Hold håndvægtene, og tråd frem eller tilbage
2. Bøj bagerste knæ til lige over gulvet
3. Spænd i core og hold knæene i samme retning som fødderne
4. Vend tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Håndvægte

WALKING LUNGES

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Træd frem og bøj bagerste knæ til lige over gulvet
2. Spænd i core og hold knæene i samme retning som fødderne
3. Rejs dig op ved det forreste ben og tag et nyt skridt fremad
4. Skift ben mens du går frem

Udstyr: Intet

BALANCE PÅ ÉT BEN (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Stå ret op
2. Læg vægten på det ene ben
3. Løft det andet ben
4. Hold positionen

Udstyr: Intet

PISTOL SQUAT (EXCENTRISK)

LEVEL 2

Sådan gør du:

1. Stå på ét ben
2. Spænd i core og læg vægten på hælen
3. Sæt dig ned på stolen
4. Sæt den anden fod i gulvet og rejs dig op
5. Gentag for den anden side



Udstyr: Stol

PISTOL SQUAT (STOL)

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Stå på ét ben
2. Sæt dig ned på stolen
3. Spænd i core og læg vægten på hælen
4. Rejs dig til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Stol

PISTOL SQUAT

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Stå på det ene ben, spænd i core
2. Læg vægten på hælene
3. Sæt dig i en vinkel så tæt på 90 grader som muligt
4. Rejs dig igen til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

ONE LEG GLUTE BRIDGE (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på gulvet og spænd i core
2. Sæt den ene fod i gulvet og læg vægten på hælen
3. Løft hoften og hold det andet ben strakt
4. Hold kroppen lige
5. Spænd i ballemusklerne og hold positionen

Udstyr: Intet

ONE LEG GLUTE BRIDGE

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Læg dig på gulvet og spænd i core
2. Sæt den ene fod i gulvet og læg vægten på hælen
3. Løft hoften og hold det andet ben strakt
4. Sænk dig langsomt til startpositionen
5. Gentag for den anden side



Udstyr: Intet

ONE LEG HIP THRUST

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Hvil den øverste del af ryggen mod bænken
2. Sæt den ene fod i gulvet og læg vægten på hælen
3. Spænd i core og løft hoften
4. Sænk dig tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Bænk

ONE LEG DEADLIFT (STATISK)

LEVEL 1



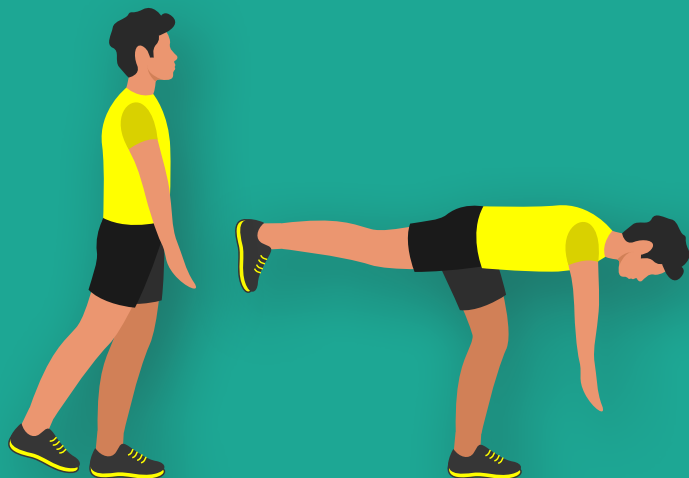
Sådan gør du:

1. Stå på venstre ben og hold venstre hånd på hoften
2. Bøj let i knæet på det stående ben
3. Spænd i core og ballemuskler og bøj frem i hoften, mens højre ben løftes til vandret
4. Hold positionen
5. Vend tilbage til startpositionen
6. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

ONE LEG DEADLIFT

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Stå på venstre ben og hold venstre hånd på hoften
2. Bøj let i knæet på det stående ben
3. Spænd i core og ballemuskler og bøj frem i hoften, mens højre ben løftes til vandret
4. Vend tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

ONE LEG DEADLIFT MED VÆGTE

LEVEL 4

Sådan gør du:

1. Stå på højre ben og hold højre hånd på hoften
2. Hold vægten med venstre hånd
3. Bøj let i knæet på det stående ben
4. Spænd i core og ballemuskler og bøj frem i hoften, mens højre ben løftes til vandret
5. Vend tilbage til startpositionen
6. Gentag for den anden side



Udstyr: Håndvægt

SUPERMAN (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på maven med armene ned langs siden
2. Spænd i core, og spænd ballemusklerne
3. Løft arm, brystkasse og ben som en flitsbue
4. Hold positionen
5. Sænk til startpositionen

Udstyr: Intet

SUPERMAN (ARME LANGS SIDEN)

LEVEL 3

Sådan gør du:

1. Læg dig med armene ned langs siden
2. Spænd i core, og spænd ballemusklerne
3. Løft arme, brystkasse og ben som en flitsbue
4. Sænk til startpositionen



Udstyr: Intet

SUPERMAN

LEVEL 4

Sådan gør du:

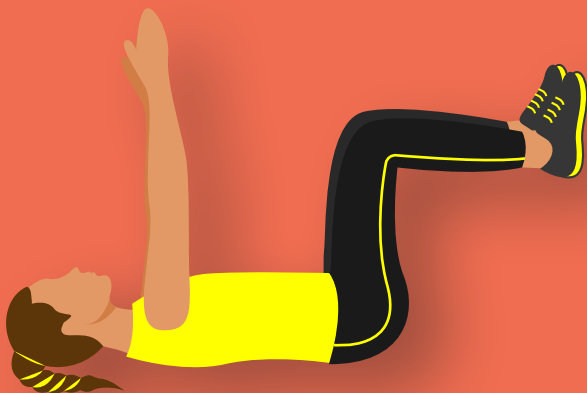
1. Læg dig på maven med armene strakt foran dig
2. Spænd i core, og spænd ballemusklerne
3. Løft arme, brystkasse og ben som en flitsbue
4. Hold positionen kortvarigt
5. Sænk til startpositionen



Udstyr: Intet

DEADBUG (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen, spænd i core og træk navlen ned mod gulvet
2. Løft benene, skinnebenene skal være vandrette
3. Løft armene i vejret
4. Hold positionen
5. Sænk eventuelt arme og ben for mere modstand

Udstyr: Intet

DEADBUG (SÆNKE BEN)

LEVEL 3



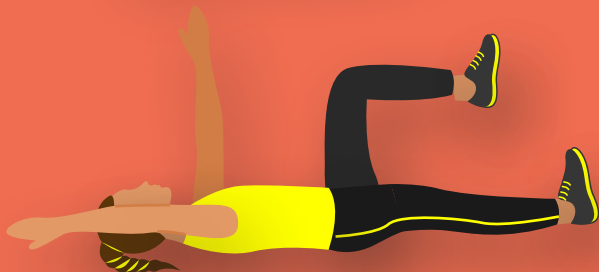
Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen, spænd i core, træk navlen ned mod gulvet
2. Løft benene, skinnebenene skal være vandrette
3. Løft armene i vejret
4. Sænk langsomt det ene ben til vandret uden at røre gulvet
5. Løft benet tilbage til startpositionen
6. Gentag for det andet ben

Udstyr: Intet

DEADBUG (SÆNKE ARME OG BEN)

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen, spænd i core, og træk navlen ned mod gulvet
2. Løft arme og benene i vejret, skinnebenene skal være vandrette
3. Sænk det ene ben og arm uden at røre gulvet
4. Løft arm og ben tilbage til udgangsposition
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

MAVEBØJNING (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen med fødderne fladt i gulvet
2. Hænderne under hovedet
3. Løft overkroppen mod de bøjede ben
4. Hold positionen
5. Vend tilbage til startpositionen

Udstyr: Intet

OMVENDT MAVEBØJNING (EXCENTRISK)

LEVEL 2



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen med fødderne løftet fra gulvet
2. Læg hænderne under ballerne
3. Hold ryggen i gulvet
4. Spænd i core, bøj og løft benene
5. Stræk og sænk langsomt benene mod gulvet

Udstyr: Intet

MAVEBØJNING

LEVEL 3



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen med fødderne fladt i gulvet
2. Hænderne over brystet
3. Løft overkroppen mod de bøjede ben
4. Vend tilbage til startpositionen

Udstyr: Intet

MAVEBØJNING MED LODRETTE BEN

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen og spænd i core
2. Løft benene op i lodret
3. Rør ved fødderne med hænderne
4. Sænk armene

Udstyr: Intet

JACK KNIFE

LEVEL 4

Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen og spænd i core
2. Løft armene og begge ben lige op
3. Rør ved fødderne med hænderne
4. Sænk armene og benene igen



Udstyr: Intet

SKRÅ MAVEBØJNING (STATISK)

LEVEL 1

Sådan gør du:



1. Læg dig på ryggen og sæt fødderne i underlaget
2. Tag den ene hånd bag hovedet og læg den anden fladt ud til siden
3. Løft den ene skulder mod modsatte knæ, den anden skulder holdes i underlaget
4. Spænd i core
5. Hold positionen
6. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

SKRÅ MAVEBØJNING

LEVEL 3



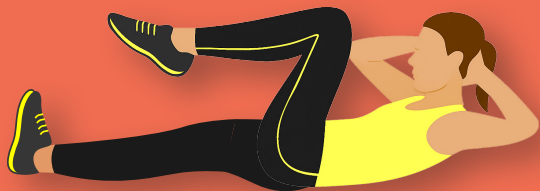
Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen, bøj knæene og sæt fødderne i underlaget
2. Tag den ene hånd bag hovedet og læg den anden fladt ud til siden
3. Løft den ene skulder mod modsatte knæ, den anden skulder holdes i underlaget
4. Sænk overkroppen langsomt tilbage til startpositionen
5. Gentag for den anden siden

Udstyr: Intet

BICYCLE CRUNCH

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Læg dig på ryggen, placér hænderne bag nakken, løft begge ben og skuldrene fra underlaget
2. Før det ene knæ og den modsatte albue mod hinanden, mens du strækker det andet ben
3. Vend tilbage til startpositionen
4. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

BEAR HOLD (STATISK)

LEVEL 1



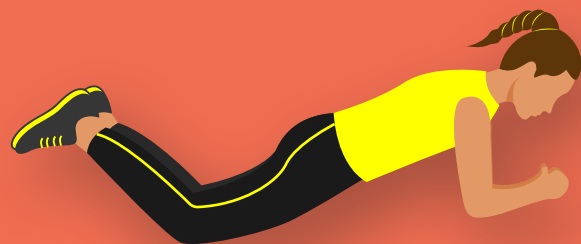
Sådan gør du:

1. Start på alle fire
2. Spænd i core, hold ryggen lige
3. Løft knæene, så de er lige over gulvet
4. Hold positionen

Udstyr: Intet

PLANKE (PÅ KNÆ ELLER BOKS)

LEVEL 1



eller



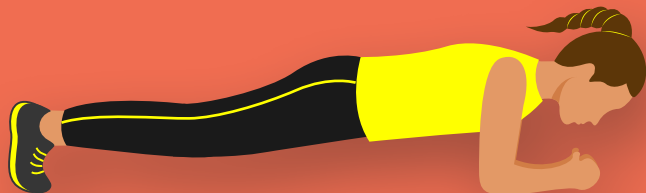
Sådan gør du:

1. Placér dine underarme på en boks eller i gulvet
2. Sæt knæ eller tæer i gulvet
3. Spænd i core og ballemuskler
4. Hold kroppen lige
5. Hold positionen

Udstyr: Evt. boks

PLANKE PÅ TÆERNE

LEVEL 1



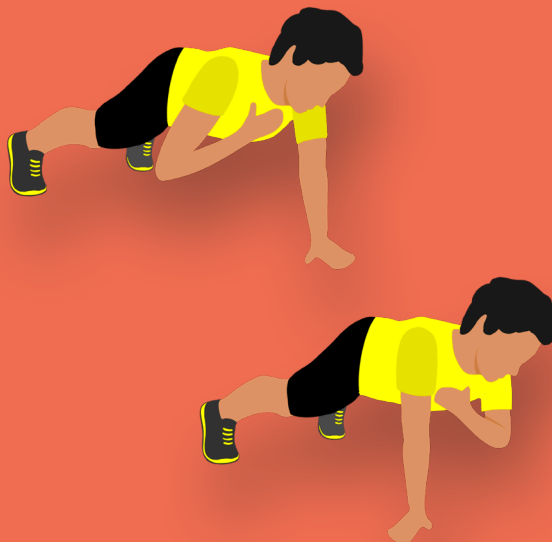
Sådan gør du:

1. Placér dine underarme i gulvet
2. Spænd i core og ballemuskler
3. Sæt tæerne i gulvet
4. Hold kroppen lige
5. Hold positionen

Udstyr: Intet

CHEST TOUCH

LEVEL 3



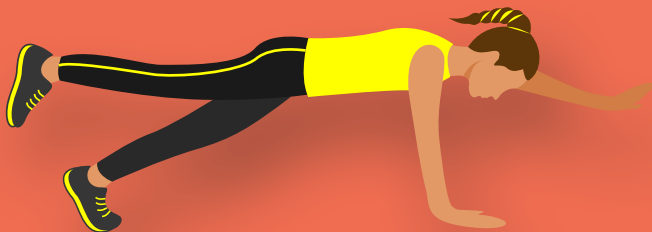
Sådan gør du:

1. Placér dine hænder i gulvet
2. Spænd i core og ballemuskler
3. Stå på tæerne og hold kroppen lige
4. Løft den ene hånd og rør modsatte skulder
5. Skift hånd for hver gentagelse

Udstyr: Intet

PLANKE MED ÉT BEN OG ÉN ARM

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Placér dine hænder i gulvet
2. Spænd i core og ballemuskler
3. Stå på tæerne og hold kroppen lige
4. Løft den ene hånd og modsatte ben og hold
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

SIDEPLANKE PÅ KNÆ (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på siden med underarmen i gulvet og løft hoften
2. Hold begge ben bøjet
3. Spænd i core og ballemuskler
4. Hold positionen
5. Gentag for den anden side

Udstyr: Intet

SIDEPLANKE (STATISK)

LEVEL 1



Sådan gør du:

1. Læg dig på siden med underarmen i gulvet og løft hoften
2. Hold benene strakte, oven på hinanden
3. Spænd i core og ballemuskler
4. Gentag for den anden siden

Udstyr: Intet

SIDEPLANKE MED HIP DIPS

LEVEL 3



eller



Sådan gør du:

1. Læg dig på siden med underarmen/hånden i gulvet og hoften løftet
2. Hold benene strakte, oven på hinanden
3. Spænd i core og ballemuskler
4. Sænk hoften og løft den derefter igen
5. Gentag for den anden siden

Udstyr: Intet

SIDEPLANKE MED HÆVET FOD

LEVEL 4



Sådan gør du:

1. Læg dig på siden med hånden i gulvet
2. Hold benene strakte, oven på hinanden
3. Spænd i core og ballemuskler
4. Løft det øverste ben og den øverste arm
5. Vend tilbage til startpositionen
6. Gentag for den anden siden

Udstyr: Intet