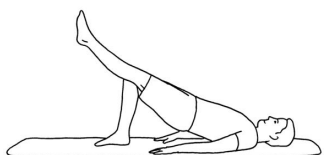
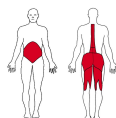
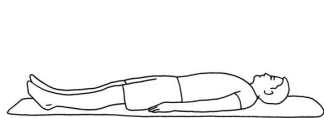


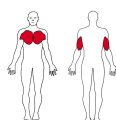
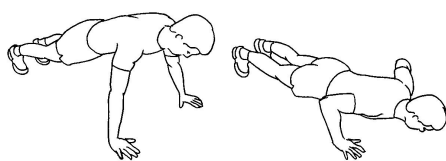
Træningsprogram til nye elever på VIE.



1. "Broen" etbensløft 5

Lig på ryggen på en måtte med armene langs siden og med strakte ben. Bøj i det ene knæ og placer foden under knæet. Aktiver mavemuskulaturen og løft bagdelen til begge ben er parallelle. Hold positionen og sænk dig derefter ned. Gentag øvelsen.

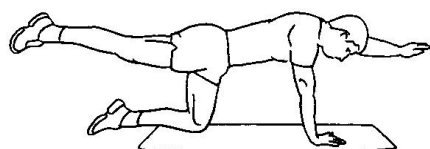
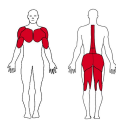
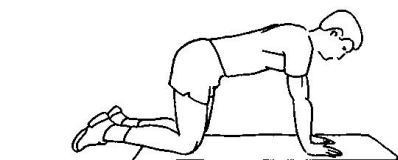
Reps: 12 , Sets: 2



2. Armstræk 2

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

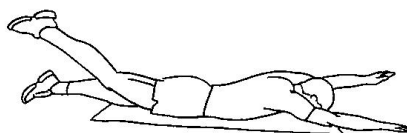
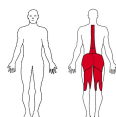
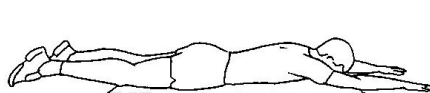
Reps: 12 , Sets: 2



3. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

Reps: 12 , Sets: 2

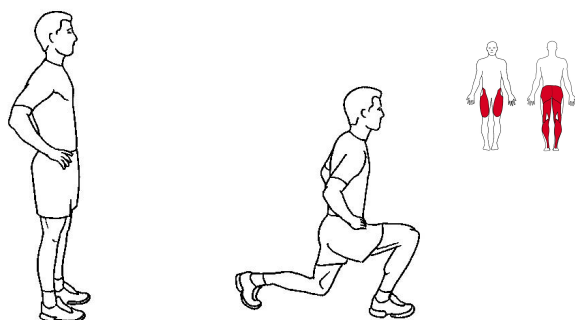


4. Maveliggende diagonalløft

Lig fladt på maven med armene strakte over hovedet. Løft den ene arm og det andet ben strakte op fra gulvet og sænk dem langsomt ned igen. Løft derefter modsatte arm og ben.

Reps: 12 , Sets: 2

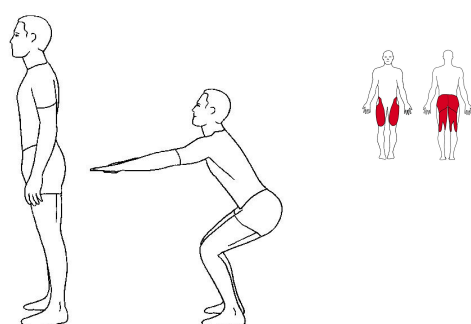




5. Udfaldsøvelser (Lunges)

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Løft det aktive ben og fald frem. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er kroppen i en dyb position. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag med det andet ben.

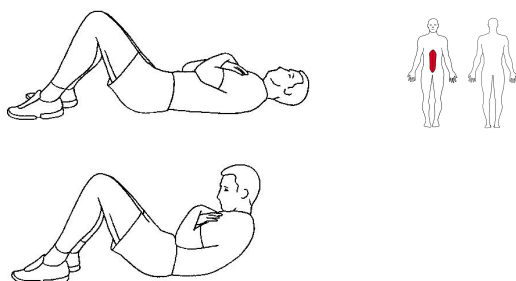
Reps: 12 , Sets: 2



6. Knæbøj (Squat)

Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Bøj ned til ca. 90 grader i knæene og skyd rumpen ud som om du skal sætte dig på en stol. Før samtidig armene fremad. Stræk dig roligt op til stående igen, samtidig med at du fører armene ind til kroppen igen.

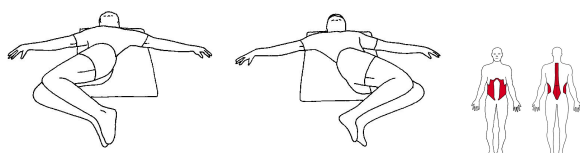
Reps: 12-15 , Sets: 2



7. Mavebøjning 7

Lig på ryggen med armene krydset over brystet og med knæene bøjet. Løft hovedet og overkroppen, indtil kun korsryggen berører underlaget, og sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.

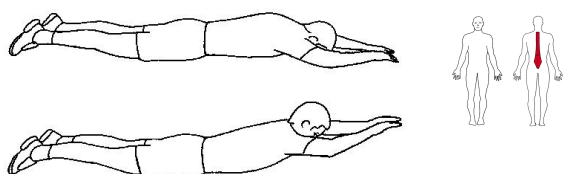
Reps: 12 , Sets: 2



8. Rygliggende sidebevægelse af benene

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde kontrolleret til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.





9. Maveliggende ryghæv 2

Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

