

## Program

Tema – Godt tilpas

Programmet henvender sig til dig der gerne vil komme i bedre form samt kombineret med den rette kost give dig større energi og overskud i dagligdagen. Programmet er bygget op med fem øvelser, hvor første øvelse er opvarmning.

Øvelse 1 i luntetempo eller kan gøres med powerwalking af ca. 15-20 min. kan gøres udenfor.

Øvelse 2 er sjipling i ca. 10 min.

Øvelse 3 – 5 fokuserer primært på bl.a. styrkelse af kropsstammen. Der gennemføres ca. 5 runde:

Øvelse 3 er planking der laves 10 - 20 sek. pr. runde

Øvelse 4 er walking lunges der laves 10 -12 gentagelser i alt (5-6 hvert ben) pr. runde

Øvelse 5 er squats der laves 10 – 12 gentagelser i alt pr. runde

For hver runde laves alle 3 øvelser lige efter hinanden (Øvelse 3 – 5). Mellem hver runde holdes der ca. 2 min. pause.

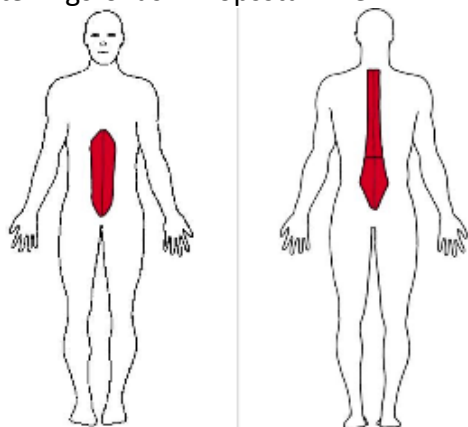
### Øvelse 2 – Sjipling

Beskrivende tekst

Hold ryggen rank og slap af i skuldrene. Sving med håndleddene og dernæst underarmene. Hold hænderne i hoftehøjde. Hav fokus på at lande og hoppe let og blødt som en fjeder. Du skal kun lige forlade underlaget, så tovet kan komme under dig. Det er individuelt, hvor hurtigt man svinger tovene, dvs. antal sving per minut.

### Øvelse 3 - Planking

Træningsfokus - Kropsstamme



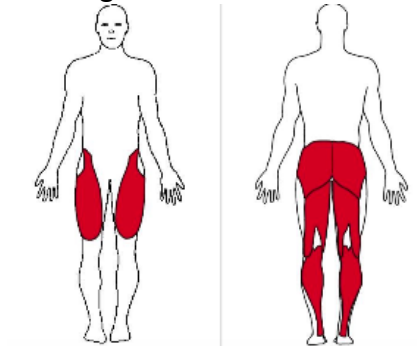
Beskrivende tekst

Lig dig på maven og understøt din overkrop med dine albuer og hold tåspidserne og underarmene mod gulvet. Ret ryggen helt ud, så skuldrene kommer ned til ribbene, så du er i en position hvor du føler at du har en jævn spænding overalt. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold de i 10 – 20

sek. Vær opmærksom på, at kroppen er strakt under hele sættet, da det er nemt at komme til at sænke bagdelen. Husk at trække vejret.

#### Øvelse 4 - Walking lunges

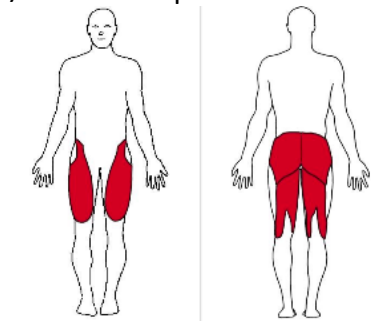
##### Træningsfokus



##### Beskrivende tekst

Stå med ret ryg og træd et stort skridt fremad med det ene ben, mens det andet ben bliver stående. Bøj ned i benene, så begge knæ danner en vinkel på 90 grader og det andet knæ næsten rører gulvet. Hold overkroppen ret. Sæt af med det forreste ben, og tag et nyt skridt, så du bevæger dig fremad. Lav 5-6 skridt med hvert ben (dvs. 10 – 12 i alt).

#### Øvelse 5 – Squat



##### Beskrivende tekst

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Hold ryggen ret og se ligeud under hele øvelsen. Hold eventuelt den dybe stilling i nogle sekunder, før der presses op igen.