
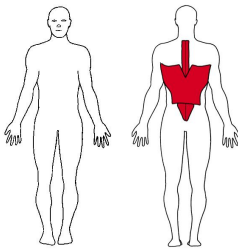
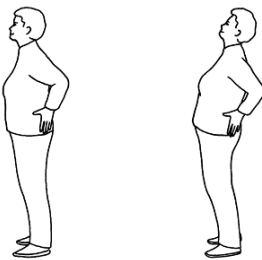
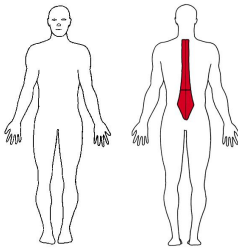

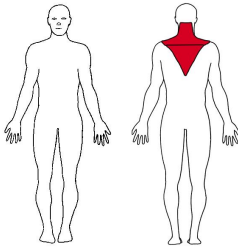
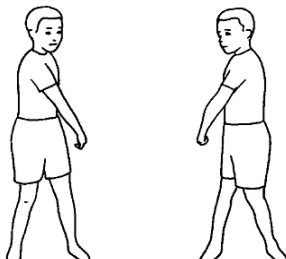
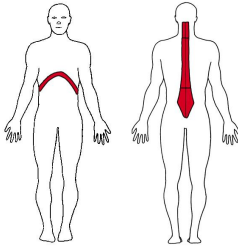

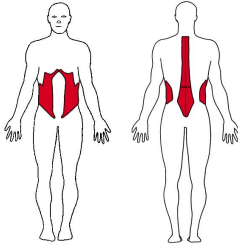
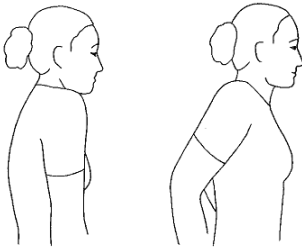
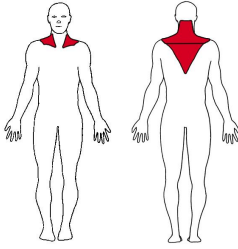


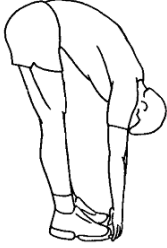
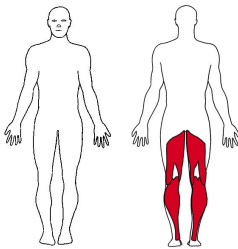
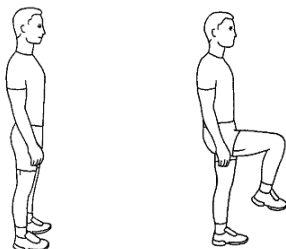
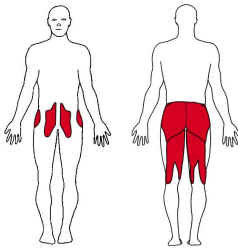
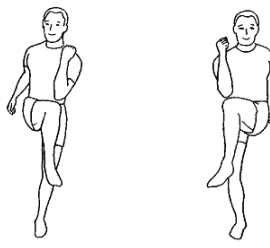
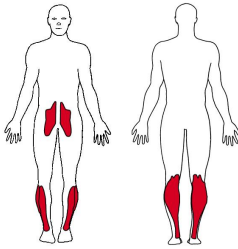
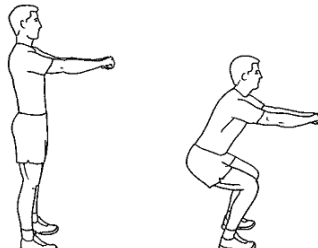
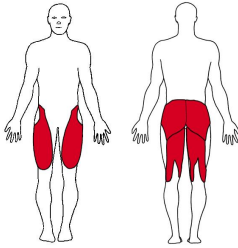
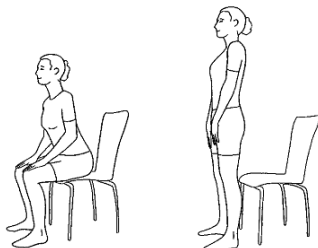
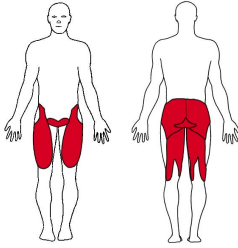
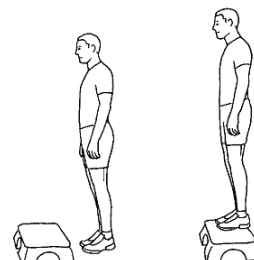
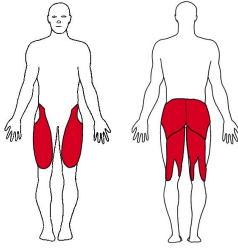
Træningsprogram stående - Lunger

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Overkrop 1				Løft armene strakte over hovedet og se op mod loftet. Stræk armene så højt op som muligt og mærk at det strækker i hele kroppen. Hold 30 sek.
2 - Stående rygstræk				Stå i strakt stilling. Stå med lige meget vægt på begge ben og skyd hoften fremover med begge hænder placeret på lænden. Vend langsomt tilbage til udgangstillingen og gentag.
3 - Ryg 10				Stå med armene krydset foran brystet og griб omkring dine albuer. Bøj hovedet ned mellem armene, pres armene fremad og skyd ryg. Når du mærker at det strækker mellem skulderbladene holder du stillingen i 30 sek.
4 - Rotationsbevægelse 1				Stå på gulvet med hoftebreddes afstand mellem benene. Løft begge arme op i skulderhøjde samtidig roteres der i overkroppen. Gentag så det bliver en rotationsbevægelse fra side til side. Brug gerne vejtrækningen aktivt under øvelsen. Når armene løftes op trækkes vejret ind gennem næsen, når armene sænkes pustes ud gennem munden.
5 - Yderside overkrop 1				Løft den ene arm op over hovedet og sænk overkroppen langsomt til modsatte side. Mærk at det strækker på ydersiden af kroppen. Hold stillingen 30 sek. Gentag øvelsen til den anden side.
6 - Rulle med skulderne 3				Rul med begge skuldre samtidig. Forsøg at lave store cirkler. Rul først nogen gange den ene vej og derefter den anden vej. Armene hænger ned langs siden.



[Se dine øvelser på video](#)

Træningsprogram stående - Lunger

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - Bagside lår og læg 3				Stå med helt strakte ben. Bøj dig fremover til der mærkes et stræk på bagsiden af benene. Forsøg at lade overkroppen hænge slapt ned mod gulvet i 30 sek.
8 - Stående knæløft 3				Læg al tyngden over på et ben. Find balancen og løft det modsatte knæ. Stabilisér i mave og ryg og undgå bevægelse i lænden. Sænk knæet roligt ned og gentag med modsat ben.
9 - "Knæ mod albue"				Stå med armene ned langs siden. Løft modsat arm og knæ og før knæet mod albuen. Øvelsen skal udføres langsomt og kontrolleret.
10 - Knæbøj 1				Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen. Alternativt kan den dybe stilling holdes i nogle sekunder før der presses op igen.
11 - Sidde og rejse sig				Sid på en stol. Løft bækkenbundsmuskulaturen op og ind, samtidig med at du rejser dig til stående stilling. Løft bækkenbundsmuskulaturen op og ind når du sætter dig ned igen.
12 - Gå op på trin				Gå op og ned på et trappetrin eller step.



[Se dine øvelser på video](#)