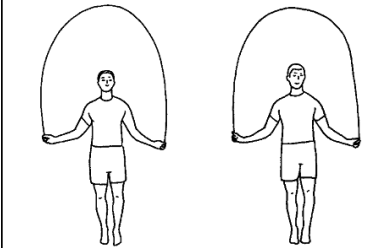
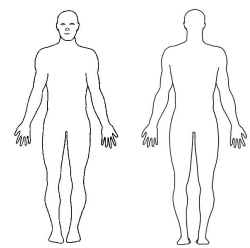
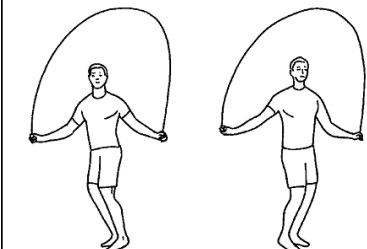
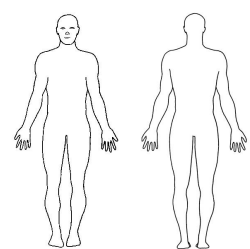
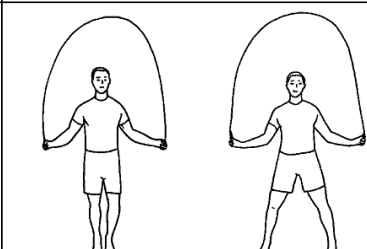
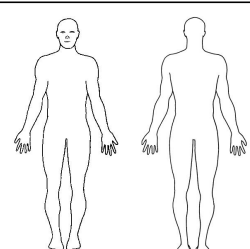
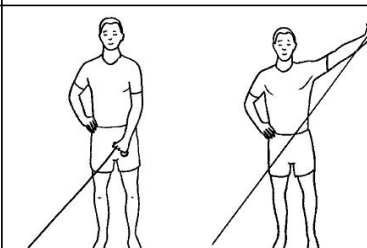
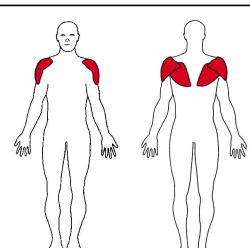
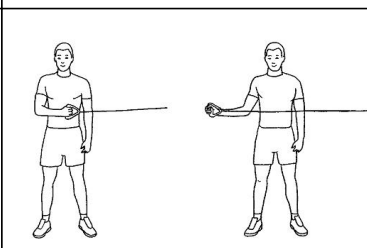
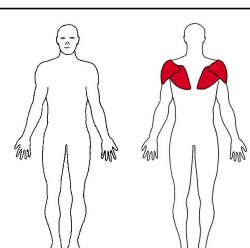
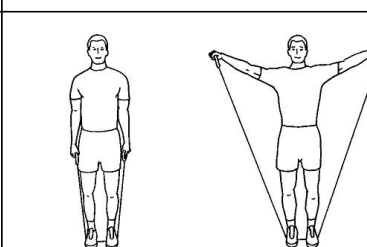
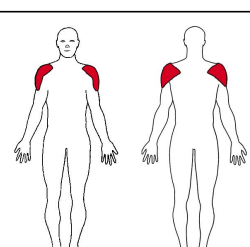


Grundtræningsprogram Niveau 1 > 2 > 3

Et forberedende program - 3 gange / uge - 5-10 minutter opvarmning ved løb eller cykel.

Hvis du kan mere end 20 gange, så lav øvelsen sværere.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Enkelt hop			Set: 3 x 30 sek Intensitet: Mellem	Start med nogle enkelt hop for at finde rytmen. Studs op og ned ved at bruge ankelleddet aktivt. Skuldrene skal være afslappede under øvelsen, og det er håndleddene som skaber bevægelse i tovet. Niveau 2 - sæt tempoet op Niveau 3 - dobbelt-hop
2 - Bell jumps			Set: 3 x 30 sek Intensitet: Mellem	Start med nogle enkelt hop for at finde rytmen. Studs op og ned ved at bruge ankelleddet aktivt. Bevægelsen gennemføres ved at lave en halv rotation mellem hoppene. Roter frem og tilbage mellem hoppene. Skuldrene skal være helt afslappede i øvelsen, og det er håndleddene som skaber bevægelse i tovet. Niveau 2 - sæt tempoet op Niveau 3 - dobbelt-hop
3 - Sprældemand med sjippetov			Set: 3 x 30 sek Intensitet: Mellem	Start med nogle enkelt hop for at finde rytmen. Studs op og ned ved at bruge ankelleddet aktivt. Bevægelsen gennemføres ved at flytte fødderne ud og ind sidelæns. Skuldrene skal være afslappede igennem hele øvelsen og det er håndleddene som skaber bevægelsen. Niveau 2 - sæt tempoet op Niveau 3 - dobbelt-hop
4 - Stående armsving diagonalt m/elastik			Form: 2 x maks / arm	Stå med den ene arm krydset foran kroppen og tag et godt greb i håndtaget. Løft armen ud og op samtidig med at du roterer udad i skulderen. Tommelen skal pege bagover i slutstillingen. Armen skal være næsten strakt under hele bevægelsen. Kør langsomt tilbage. Byt arm. Niveau 2 - spænd elastikken mere Niveau 3 - læg elastikken dobbelt eller tag en der er hårdere
5 - Skulder udadrotation			Form: 2 x maks / arm	Fastgør karabinen i albuehøjde. Stå med et fat greb om håndtaget og 90 graders vinkel i albuen. Lig underarmen tæt mod maven og roter udad i skulderleddet, så langt som muligt. Albuen holdes tæt på kroppen under hele bevægelsen. Skift arm. Hold skulderne nede og bagud i en naturlig stilling. Niveau 2 - spænd elastikken mere Niveau 3 - læg elastikken dobbelt eller tag en der er hårdere
6 - Stående sideløft m/elastik 1			Form: 2 x maks	Fastgør midten af elastikken under fødderne. Armene hænger ned langs siden med et håndtag i hver hånd. Håndfladerne vender mod kroppen. Armene løftes ud til siden og op til de er vandrette. Før armene roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Niveau 2 - spænd elastikken mere Niveau 3 - læg elastikken dobbelt eller tag en der er hårdere

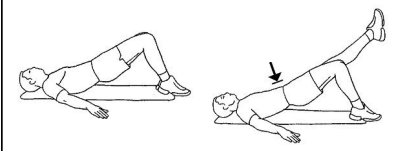
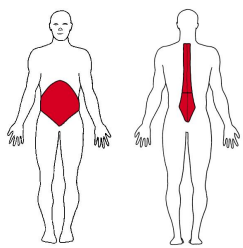

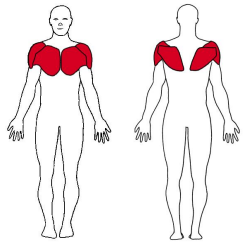
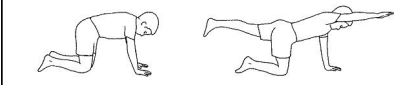
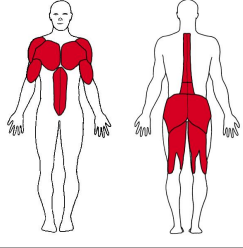
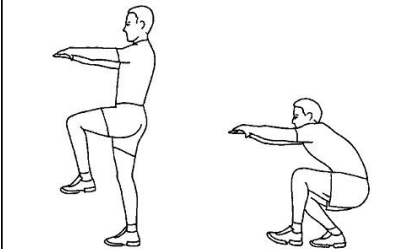
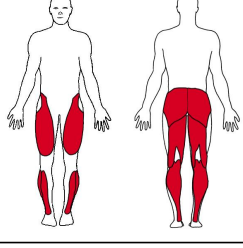

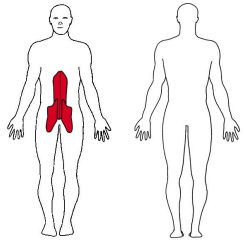
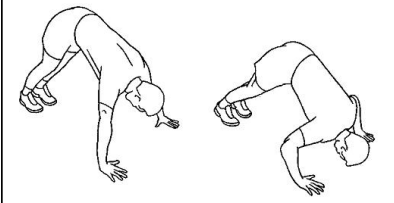
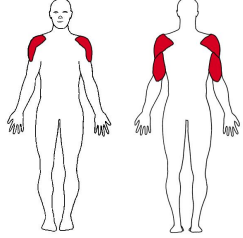


[Se dine øvelser på video](#)

Grundtræningsprogram Niveau 1 > 2 > 3

Et forberedende program - 3 gange / uge - 5-10 minutter opvarmning ved løb eller cykel.

Hvis du kan mere end 20 gange, så lav øvelsen sværere.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
7 - "Broen" m/benspark			Form: 2 x maks	Lig på ryggen, placer fodsålerne i gulvet og armene ud til siden. Fra den brolliggende position med "flad mave" og "bækkenvip bagover" laves et langsomt benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle. Niveau 2 - bækkenløft på et ben med andet ben strakt Niveau 3 - bækkenløft på et ben på forhøjning med andet ben strakt
8 - Liggende rotationer af arm			Form: 15 x på hver arm	Lig på ryggen på en måtte med bøjede knæ. Før den aktive arm ud til siden til 90 grader og lad underarmen pegende op mod loftet. Støt armen ved at lægge et håndklæde under den. Roter armen indad og derefter udad. Tryk skulderen ned i underlaget, så at den ikke løftes fra gulvet. Niveau 2 - tag en lille vægt i hånden Niveau 3 - tag mere og mere vægt i hånden
9 - Firefodsstående diagonalstræk			Form: 2 x maks	Stå på alle fire på en måtte. Hold ryggen lige under hele øvelsen. Stræk modsatte arm og ben samtidig. Gentag med modsatte side. Niveau 2 - albue og knæ mødes under maven Niveau 3 - samme som 2, med hånd, knæ på samme linje i gulvet med rygsøjlen parallelt med linjen
10 - Etbens knæbøjninger 3			Form: 2 x maks	Stå på et ben med knæ og tæer pegende direkte fremad. Bøj det ene ben opad og hold det i luften under hele øvelsen. Armene holdes samlet foran kroppen. Lav knæbøjninger på et ben. Vær påpasselig med at holde knæene over tæerne under hele øvelsen. Niveau 2 - låret vender under det vandrette plan Niveau 3 - helt ned og side dybt inden vendingen
11 - Mavebøjning "roning"			Form: 2 x maks	Lig på ryggen med benene strakte og akkurat løftet fri af gulvet. Armene holdes ned langs siden. Træk knæene op mod brystet og løft samtidig overkroppen mod knæene, således at der laves en rolig bevægelse. Skulderbladene trækkes godt sammen sidst i øvelsen. Sænk roligt tilbage og gentag. Niveau 2 - stræk en arm over hovedet og et ben samtidigt Niveau 3 - stræk begge arme over hovedet og begge ben samtidigt
12 - Firefodsstående skuldres			Form: 2 x maks	Brøststående med strakte arme og ben. Sænk overkroppen til hovedet er i kontakt med underlaget og pres op igen. Niveau 2 - lav små hop med fødderne Niveau 3 - stå opad en væg med fødderne

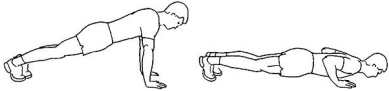
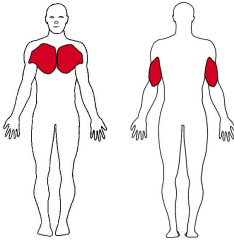
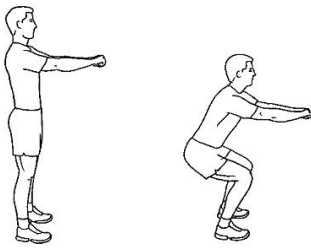
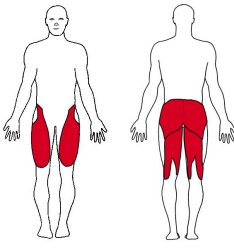
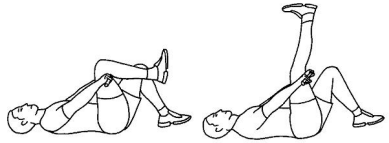
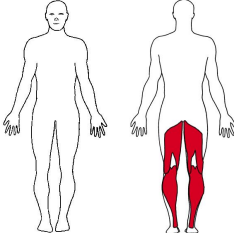

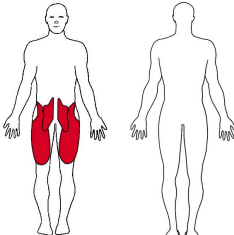
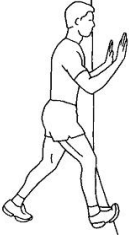
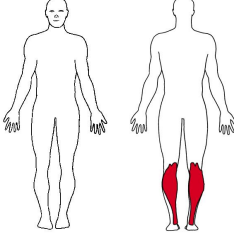

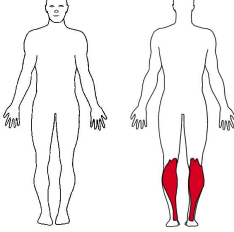


[Se dine øvelser på video](#)

Grundtræningsprogram Niveau 1 > 2 > 3

Et forberedende program - 3 gange / uge - 5-10 minutter opvarmning ved løb eller cykel.

Hvis du kan mere end 20 gange, så lav øvelsen sværere.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
13 - Armstræk smalt grep 2			Form: 2 x maks	Stå på tær og hænder med strakt fikseret krop. Hænderne er placerede med en skulderbreddes afstand. Med albuerne ind til kroppen sænkes kroppen ned mod gulvet. Pres op igen og gentag. Hold kroppen som en træstamme. Niveau 2 - sæt tempoet op Niveau 3 - fødderne oppe på 30 cm bænk
14 - Knæbøj - Bevægelighed			Form: 2 x 20	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. Niv 2 - dyb squat med arme strakte over hovedet / Niv 3 - dyb squat med arme strakte og hænderne indenfor tåspidserne
15 - Stræk bagsiden af låret med stang				Lig på ryggen. Det hvilende ben kan være strakt eller bøjet. Benet der skal strækkes holdes bøjet og stabiliseres med en stang i knæhasen. Bevæg læggen i det ben der skal strækkes op imod taget så du føler at det strækker på bagsiden af låret og læggen. Bøj benet lidt og stræk det op igen, gentag. De første gange man udfører øvelsen kan det være vanskeligt at få stangen helt hen til fødderne, før den der kun så langt du kan.
16 - Forside lår og hofte 1				Stå med strakt krop. Fat den ene ankel og træk hælen mod balden. Pres hoften frem til der mærkes et stræk på forsiden af låret. Sørg for at holde knæene samlet. Hold 20-30 sek. og byt ben.
17 - Læg 4				Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Bøj lidt i knæet og pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 20-30 sek. og byt ben.
18 - Læg 3				Støt dig mod væggen og placer den ene fodsål op mod væggen med hælen i gulvet. Benet skal være strakt. Pres hoften roligt frem til der mærkes et stræk på bagside af underbenet. Hold 20-30 sek. og byt ben.

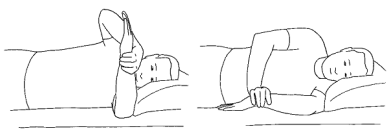
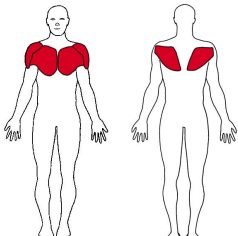
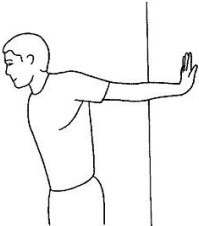
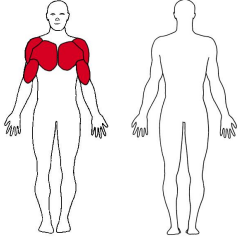
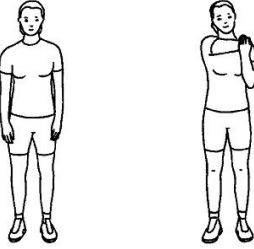
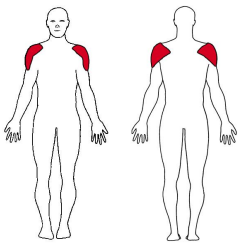
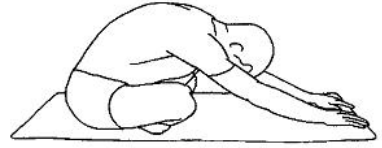
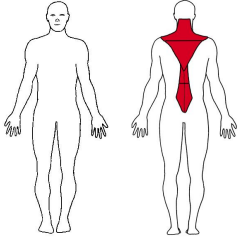
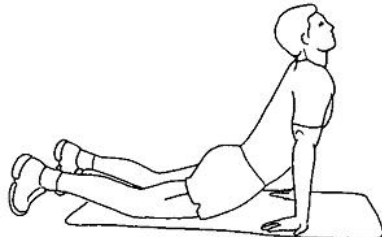
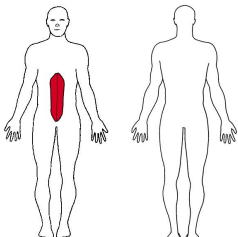
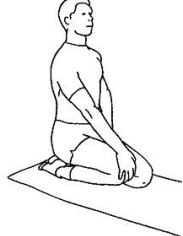
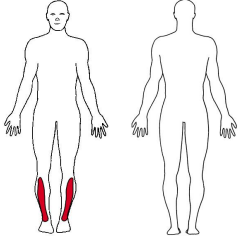


[Se dine øvelser på video](#)

Grundtræningsprogram Niveau 1 > 2 > 3

Et forberedende program - 3 gange / uge - 5-10 minutter opvarmning ved løb eller cykel.

Hvis du kan mere end 20 gange, så lav øvelsen sværere.

Øvelse	Illustration	Træningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
19 - Stræk af bagerste kapsel skulder				Lig på siden med træningsarmen nederst. Placer albuen i skulderhøjde, hav 90 graders bøj i albuen og underarmen i lodret stilling. Tag fat rundt om håndledet på træningsarmen med øvre arm. Træningsarmen føres langsomt ned mod underlaget med modsat hånd. Hold gerne ca. 20-30 sekunder i nedre position. Formålet med øvelsen er at øge indadrotationen i skulder.
20 - Biceps og fremside skulder 1				Stå med ansigtet mod en væg. Sæt håndfladen mod væggen med fingrene pegende opad. Hold hånden i denne position mens du drejer hele kroppen væk fra væggen. Når du mærker at det strækker på fremsiden af armen, så holder du 20-30 sek. Byt arm.
21 - Stræk skulder (m. deltoideus/skulde musklen)				Stå oprejst. Bøj den ene arm og læg hånden op på skulderen. Tag fat i albuen med modsatte arm og skub mod albuen. Hold ca 20-30 sek
22 - Ryg 5				Sid med bøjede ben og lad knæene falde ud til siderne, mens overkroppen sænkes frem og ned mod gulvet. Stræk armene frem over hovedet, og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen 20-30 sek.
23 - Mave				Kig på maven og løft overkroppen op fra gulvet. Lad hofterne hænge ned mod gulvet således at der mærkes et stræk i mavemuskulaturen. Hold 20-30 sek.
24 - Skinneben 1				Begynd med at tag skoene af. Sid på knæ og stræk begge ankler. Hold omkring det ene knæ, løft det op fra gulvet til der mærkes et stræk hen over fodryggen og op ad underbenets forside. Hold 20-30 sek. og byt ben.



[Se dine øvelser på video](#)