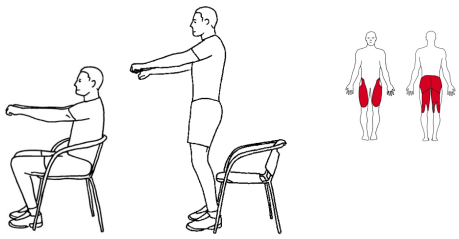
Træning hver dag

Af: Jørgen 'Jønne' B.

Jørgen Bodholdt
oz3jbp@hotmail.com
Mobil. 30958208

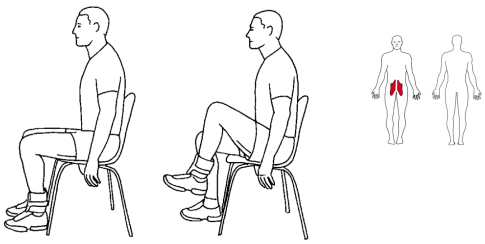
kan både morgen og aften



1. RSS

Sid på en stol med armene lige frem foran dig. Bevæg overkroppen fremad og rejs dig op til stående, tilbage igen uden at røre stolen

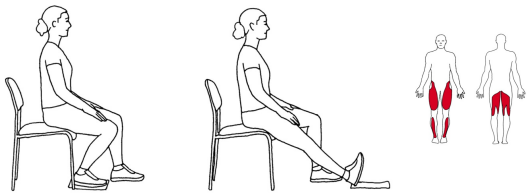
Sæt: 3 , Gentagelser: 8-10



2. Siddende hoftebøj

Sid på en stol med ret ryg. Løft knæet op mod taget ved at bøje i hoften. Sænk langsomt ned igen. Hold overkroppen i ro under øvelsen.

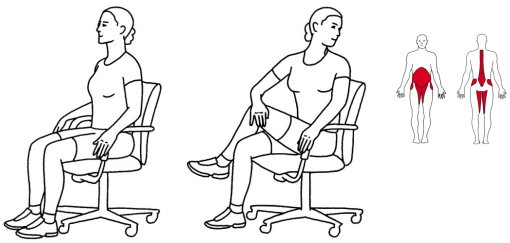
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



3. Siddende glidende knæ- og ankelbevægelse

Sid på en stol med ryg og skuldre i neutralstilling. Placer din fod på en tæppeflis for at reducere friktion. Start med bøjet knæ og din hæl så langt under stolen som muligt. Stræk knæet alt hvad du kan og løft tæerne opad når knæet er helt strakt. Vend tilbage og gentag.

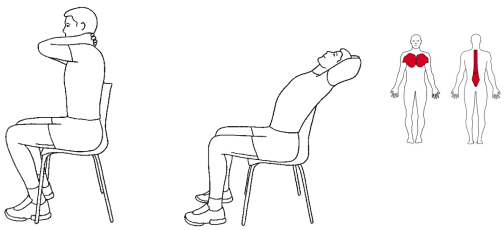
Sæt: 3 , Gentagelser: 10



4. Siddende rotation af overkroppen

Sid på en stol. Læg det ene ben i kryds over det andet og hold det fast med modsatte hånd. Tag fat i stolen, se dig over skulderen og rotér overkroppen bagover, så det strækker i ryggen, se bagud for at få det sidste stræk, hold stillingen i 40 sek.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10



5. Siddende stræk mod en stolryg

Sid med hænderne foldet bagved nakken og hold albuerne ud til siden. Læn dig bagud indtil du mærker at det strækker i ryggen, mellem skulderbladene, i bryst og skuldre. Hold stillingen i 40 sek.

Sæt: 3 , Gentagelser: 10