

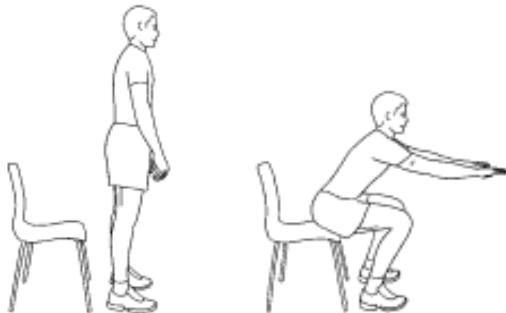
# TRÆNINGSPLAN 1

## Træningsprogram 1

Kør disse øvelser med 2 sæt x så mange repetitioner du kan tage med god kontrol. Kan du udføre mere end 20 repetitioner, så øg modstanden (kraftigere elastik eller en tung rygsæk).

### 1. Squat (evt med stol bagved) med eller uden elastik

Tip. Hvis man laver øvelsen med ryggen som på billedet, rammer man muskler i benene. Hvis man bøjer ryggen mere forover, rammer man muskler i ballerne.



### 2 Glute bridge på 2 ben

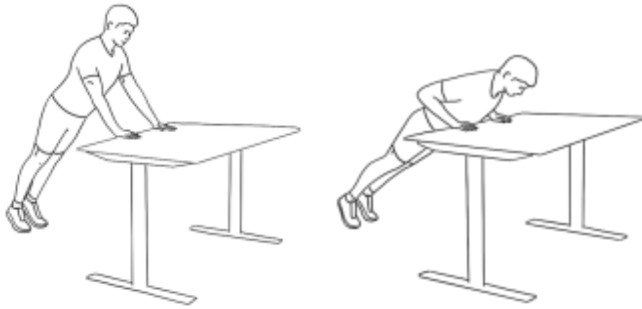
Udføres ved at, man ligger sig fladt på ryggen med bøjede ben. Ved at presse i ballerne og strammer op i maven, skubber man hofterne op.



### 3. **Push ups (evt på en forhøjning som sofa eller bord)**

Jo lavere et holdepunkt man har, des mere træner man kroppen.

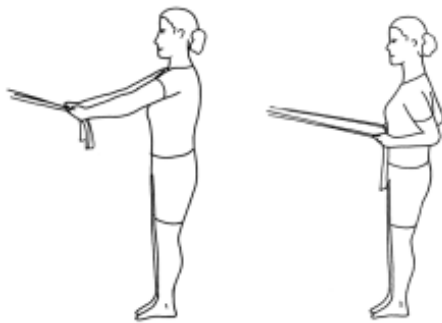
Det er vigtig, at man vælger et tungt bord, der kan klare vægttrykket fra kroppen der læner sig på den.



### 4. **Stående træk med elastik**

(Du kan evt sætte elastikken fast omkring et dørhåndtag.

Hvis du har mulighed for, at sætte elastikken fast på ting i forskellig højde, vil du træne forskellige muskelgrupper i armene )



## 5. Planken (så længe som muligt. Mål din tid)

( hvis du ikke kan udføre denne øvelse, kan du i starten støtte på knæene og lave planken på denne måde, indtil at dine arme og mave er stærke nok til at kunne støtte på fødderne )



## 6. Langsomme ryghævninger

Lig fladt på maven og brug armene til at hæve forkroppen imens benene forbliver passive.

