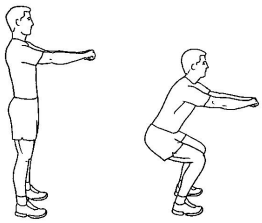
# Charlottehaven

## Hjemme program niveau 1 - Fullbody

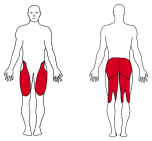
Af: Alexander Bjørnsten

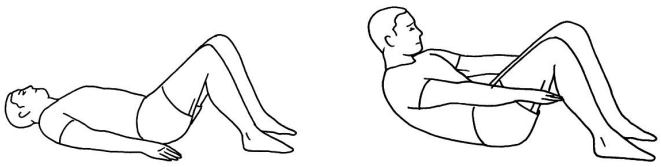


### 1. Squat

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.

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

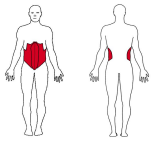


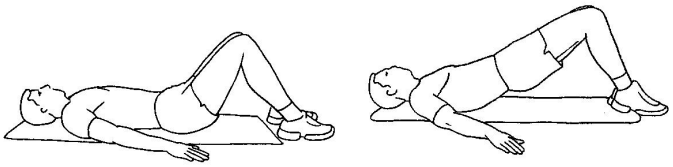


### 2. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet.
Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

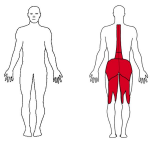


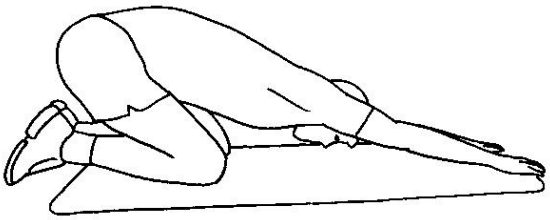


### 3. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

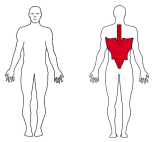




### 4. Ryg stræk

Sid på knæ og sænk overkroppen ned mod lårene. Stræk armene frem over hovedet og mærk at det strækker i ryggen. Hold stillingen i 30 sek

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

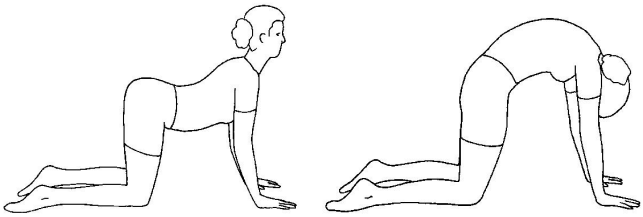


Vis video

# Charlottehaven

## Hjemme program niveau 1 - Fullbody

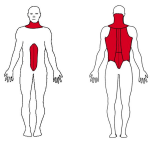
Af: Alexander Bjørnsten

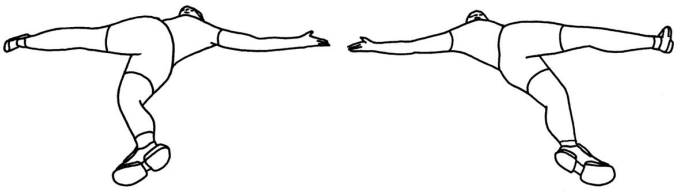


### 5. Katten

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladende holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Gentag 5-10 gange. Fokus: Fokuser på bevægelsen i rygraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

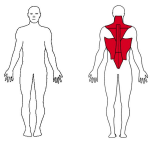


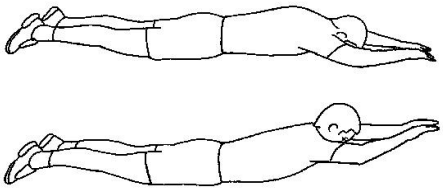


### 6. Roter fod til modsatte hånd

Lig på ryggen med armene strakt ud og forsøg at ramme hånden med foden.

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

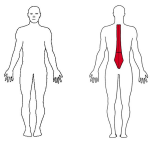


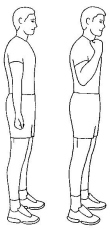


### 7. Maveliggende ryghæv

Lig på maven med armene over hovedet. Knib sædet sammen og stram rygmuskulaturen og løft overkroppen og armene op fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk overkroppen tilbage. Hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**



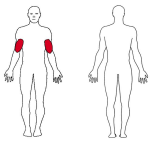


### 8. Stående bicepsøvelse u/vægt

Hold armene ned langs siden. Lad håndfladerne vende fremad. Knyt næverne og før dem skiftevis op mod skuldrene ved at du bøjer roligt i albuerne.

Tag evt. en genstand med passened vægt. (Vandflaske, elastik eller andet i hjemmet)

**Sæt: 2 , Reps: 6-8**

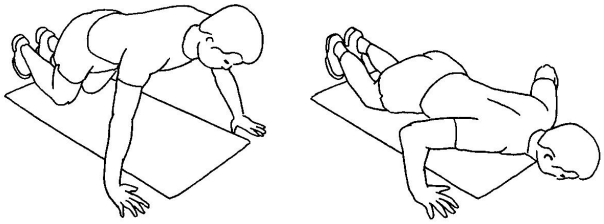


Vis video

# Charlottehaven

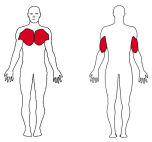
## Hjemme program niveau 1 - Fullbody

Af: Alexander Bjørnsten

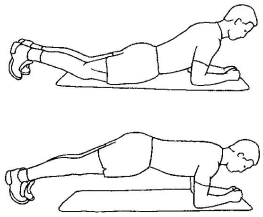


### 9. Armstræk på knæ

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

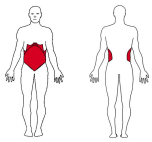


**Sæt: 2 , Reps: 6-8**



### 10. Planken m/kort pause

Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold den i 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gentag.



**Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.**

Vis video