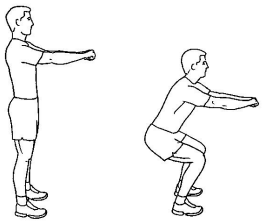
Charlottehaven

Hjemmeprogram niveau 2 - Fullbody

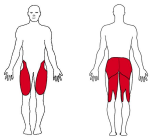
Af: Alexander Bjørnsten

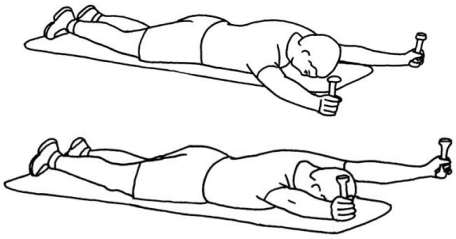


1. Squat

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: 8-10

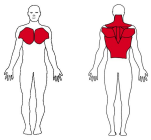


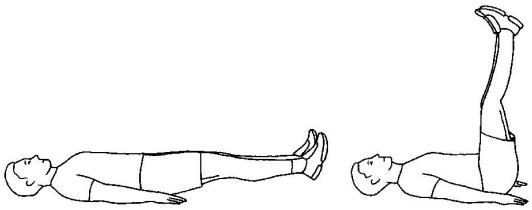


2. Fremliggende y-løft m. vægt.

Liggende på maven, hvil panden på gulvet og hav armene positioneret over hovedet som et "y". Hold en håndvægt i hver hånd. Træk skulderbladet tilbage og ned til thorax hvorefter du med strakte arme løfter hænderne fra gulvet.
Hold denne position i nogle få sekunder, før du sænker armene igen. Panden og brystkassen skal hvile mod måtten mens du løfter og sænker armene.

Sæt: 2 , Reps: 8-10

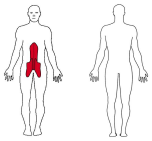


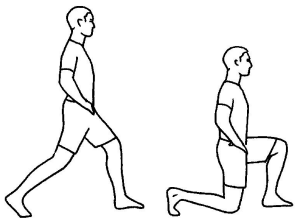


3. Liggende benløft

Lig på ryggen med strakte ben og armene ned langs siden lidt ud fra kroppen. Hold benene strakte under hele øvelsen. Løft benene op til de er horisontale, sænk benene langsomt ned til de næsten rammer gulvet og gentag herefter.

Sæt: 2 , Reps: 8-10

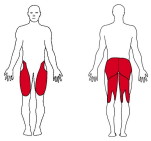




4. Splitbøjninger

Stå i splitposition med det ene ben foran det andet. Brystet op. Fokuser på at gøre ryggen så lang som mulig. Tyngdepunktet holdes midt mellem benene. Sænk overkoppen lige ned med belastning på begge ben til bagerste knæ når gulvet. Bagerste lår skal være på linje med overkroppen. Tryk op ved hjælp af begge ben til forreste ben er helt eller næsten strakt.

Sæt: 2 , Reps: 8-10

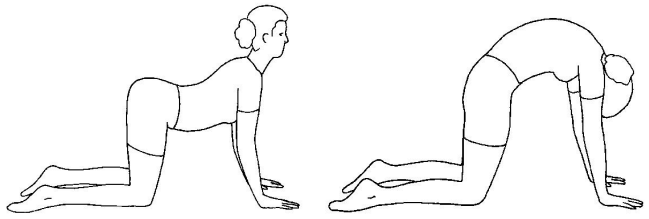


Vis video

Charlottehaven

Hjemmeprogram niveau 2 - Fullbody

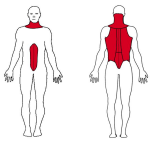
Af: Alexander Bjørnsten

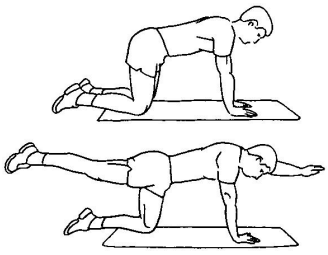


5. Katten

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: 8-10

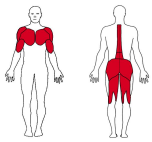


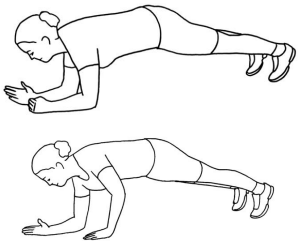


6. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

Sæt: 2 , Reps: 8-10

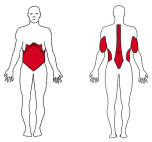


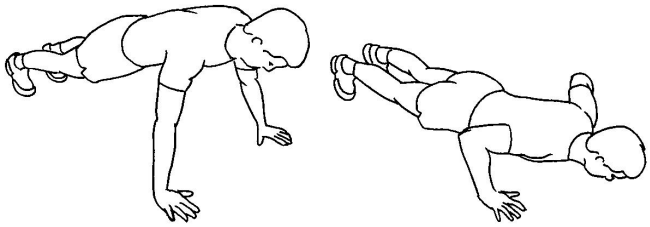


7. Planken på tæer m/veksling albuer og hænder

Placer hænderne i skulderhøjde og løft bækkenet sådan at du står på tæer og hænder. Spænd op i mave- og lænderegionen, undgå svaj i lænden. Gå skiftevis op og ned på albuerne.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.

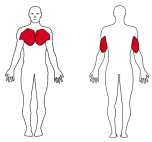




8. Armstræk

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Sæt: 2 , Reps: 8-10

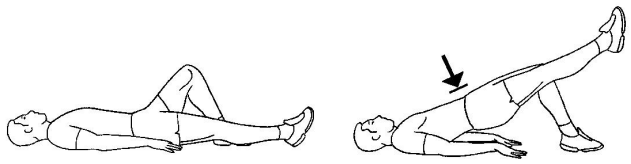


Vis video

Charlottehaven

Hjemmeprogram niveau 2 - Fullbody

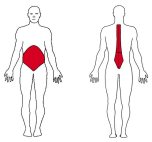
Af: Alexander Bjørnsten

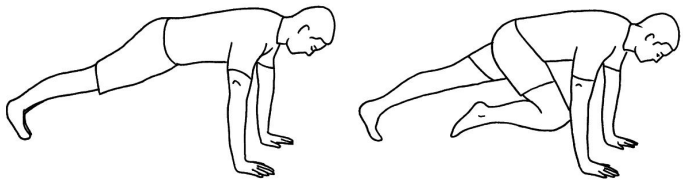


9. "Broen" etbensløft - Bækkenløft

Placer den ene fodsål på gulvet og placer armene let ud til siden. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Løft bækkenet op til du hviler på skulderbladene. Sænk roligt tilbage og løft op igen. Gentag med det andet ben.

Sæt: 2 , Reps: 8-10

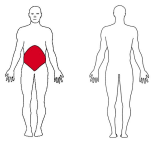




10. Mountain Climber

Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Skiftevis højre og venstre ben.

Sæt: 2 , Varighed: 30 sek.



Vis video