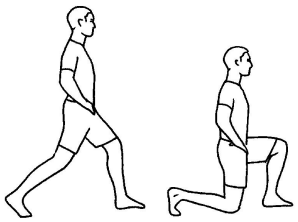
Charlottehaven

Hjemme program niveau 3

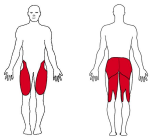
Af: Alexander Bjørnsten

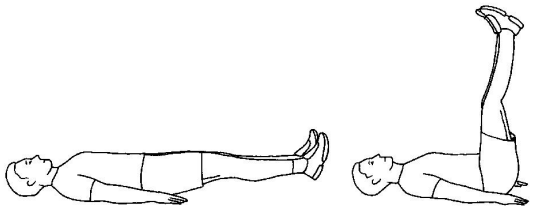


1. Splitbøjninger

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: 3 , Reps: 8-12

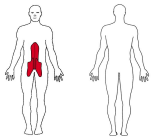


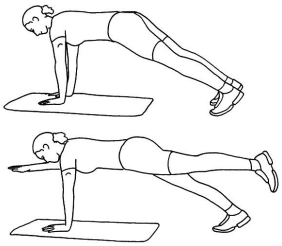


2. Liggende benløft

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: 3 , Reps: 8-12

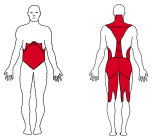


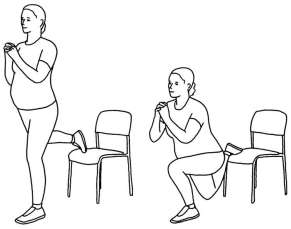


3. Planken m/diagonalløft, hender - fødder, vekslende

Stå i plankestilling på tæer og hænder. Vær påpasselig med at holde ryggen ret. Hold balancen mens du løfter og strækker modsat arm og ben.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

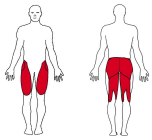




4. Bulgarian split squat

Stå på det ene ben med tyngdepunktet lige gennem kroppen. Fordel det meste af vægten til bagfoden. Det andet ben bør hvile på en stol bag dig. Foretag et lunge ved at lade din oprette krop sænke sig nedad mod gulvet. Stop bevægelsen når du når 90 grader i knæet. Vend tilbage til udgangsstillingen ved at skubbe gennem hælen og strække benet. Din overkrop og hofte bør stige opad og fremad så du ender med strakt knæ og hofte. Træk vejret indad på vejen ned, hold vejret i den nederste del af bevægelsen og pust udad på vejen op. I tilfælde af brug for støtte, bør du placere dig selv ved siden af en væg eller lignende.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

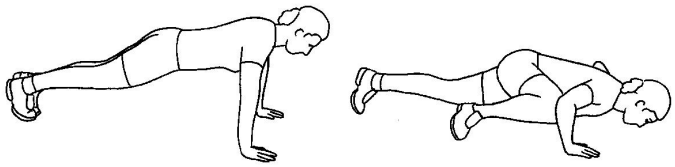


Vis video

Charlottehaven

Hjemme program niveau 3

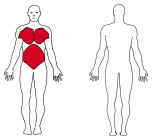
Af: Alexander Bjørnsten

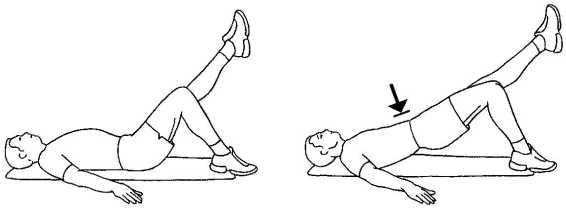


5. Spider push-ups

Stå på tæer og strakte arme med skulderbreddes afstand mellem hænderne. Bøj i albuerne og sænk brystet ned mod gulvet samtidigt med du fører det ene knæ mod albuen. Før dig tilbage til udgangspositionen og gentag øvelsen med modsatte ben.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

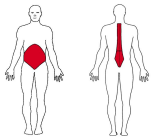


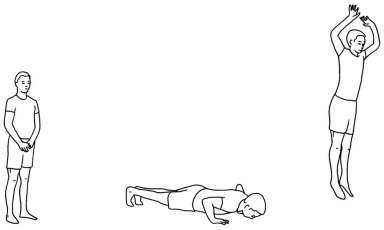


6. "Broen" etbensløft - Bækken løft

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Vip bækkenet bagover. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Stræk forsigtigt det ene ben og løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt. Gentag med det andet ben.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

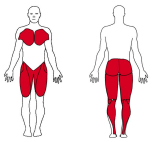


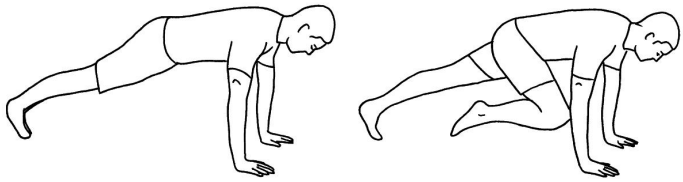


7. Burpee med push up

Stå oprejst. Bøj knæene, sæt hænderne i måtten og sæt benene samlet bag dig så du ligger på maven med hænderne i underlaget. Hop derefter frem til hænderne, hop så videre op mod loftet og klap med hænderne over hovedet. Gentag.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

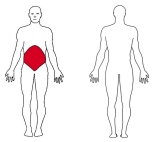




8. Mountain Climber

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: 3 , Varighed: 30 sek.

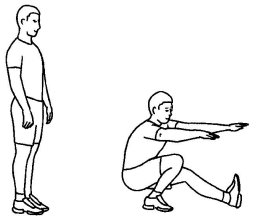


Vis video

Charlottehaven

Hjemme program niveau 3

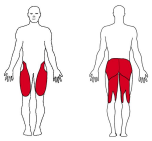
Af: Alexander Bjørnsten

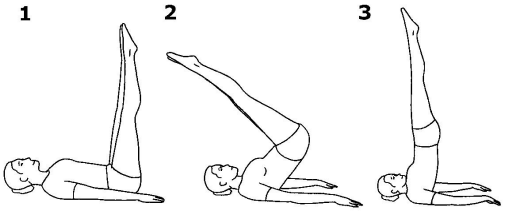


9. Pistol squat

Start stående med al vægten på den ene fod. Bevægelsen starter ved at sætte dig ned på den vægtbærende fod, mens den anden fod strækkes ud foran kroppen. Kontroller bevægelsen til bundposition og pres derefter op til stående. Hoften skal under knæleddet i bundpositionen.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

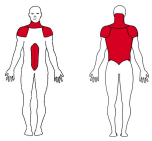


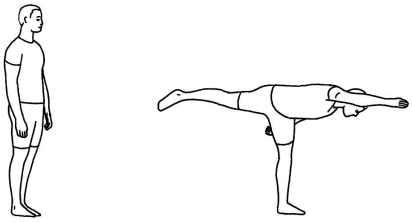


10. Leg raise

Lig på ryggen med armene langs siden og benene op mod loftet. Stram sæde og lårmuskulaturen og træk navlen ind mod rygsøjlen. Rul videre bagover indtil du hviler på skuldrenes bagside. Pres armene ned i gulvet og skyd hofterne frem og op og løft benene mod loftet. Lad kroppen hvile på skuldrene, hold fødderne på linje med øjnene, før du puster ud og langsomt sænker dig ned mod gulvet virvel for virvel.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

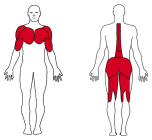


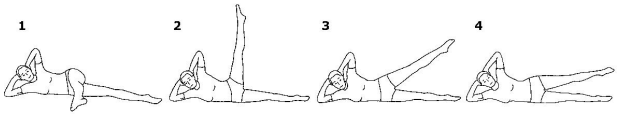


11. Stående supermand

Stå på et ben, og læn overkroppen fremover med en strakt arm over hovedet. Før samtidig det ben, du ikke står på, bagud, indtil kroppen er i en ret linje. Bøj i hoften, og stop bevægelsen med en 90 graders vinkel i hofteleddet. Gå derefter tilbage til udgangspositionen.

Sæt: 3 , Reps: 8-12

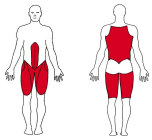




12. Jane Fonda

Lig på siden med hænderne bag hovedet. Løft det øverste ben til hoftehøjde og rotér det lidt udover. Ånd ind mens du trækker navlen ind mod rygsøjlen og svinger benet foran dig. Løft benet mod loftet og videre bagud mens du fortsætter at rotére det udad. Pust ud og sænk benet og før det frem igen. Forestil dig at du rører i en stor gryde. Husk at skabe modvægt til benet ved at du skyder den øverste hofte i modsat retning af foden. Udfør øvelsen i modsat retning nogle gange før du gentager med modsat ben. Hold resten af kroppen helt i ro mens du udfører øvelsen.

Sæt: 3 , Reps: 8-12



Vis video