

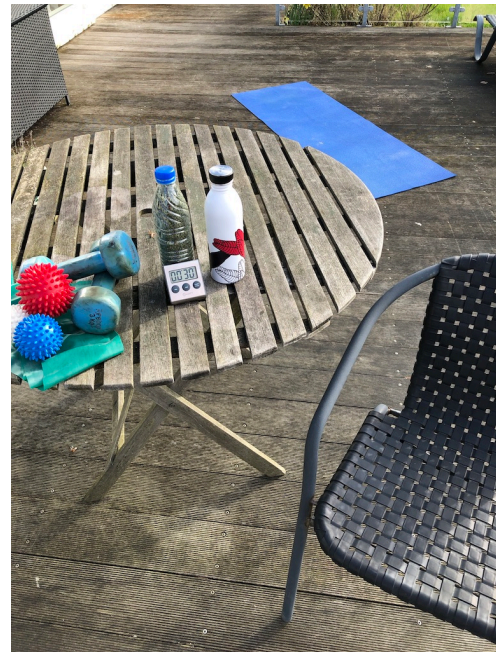
Hold dig i gang med 5 stærke!

Af fysioterapeut Pernille, Ebeltoft Fysioterapi

Udstyr:

- Stol
- Måtte
- Elastik
- Vægte/flasker
- Ur eller stopur

You can do it!!!



Opvarmning

1)

Stræk kroppen

Tag et par dybe åndedræt

Rul ned i en forover bøjning

Tag et par dybe åndedræt

Gentag 5x



Pulsen op

2)

Gå på stedet. Sving armene og løft knæene.

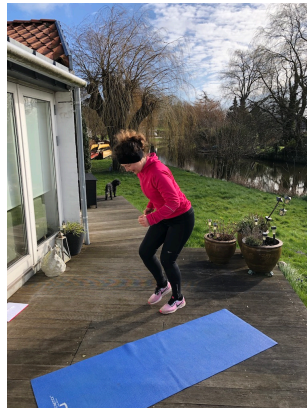
- 30 sek.

Kort pause

"Måge dans" ☺ - Hurtige små trin.

- 30 sek.

Gentag 3x med korte pauser imellem.



3)

Gang fra side til side

Tæl mindst 50 skridt

Variation:

- ved at gå rundt
- løfte knæ
- sparke hæl mod bagdel



4)

Høje knæ løft

Tæl mindst 50 løft

Variation:

- arme op og ned
- arme vandret frem og tilbage
- evt. flasker/vægte i hænderne



5)

Armsving med knæbøjning

Tæl mindst 50 sving

Variation:

- fejesving
- sving armene fra side til side
- evt. flasker/vægte i hænderne



Øvelser: 5 stærke

1) Squat, knæbøjninger
Evt. op/ned fra stol

Lav øvelsen i 30 sek..
Hold 20 sek. pause.
Gentag

Altså 2x 30 sek. 😊



2) Sidelæns gang evt. med
elastik om lår

Lav øvelsen i 30 sek..
Hold 20 sek. pause.
Gentag

Altså 2x 30 sek. 😊



Ned på ryggen. Varm ryggen
op ved at vippe knæ fra side
til side.



3) Bækken løft

Lav øvelsen i 30 sek.. Hold
20 sek. pause.
Gentag

Altså 2x 30 sek.☺



4) Mavebøjning

Lav øvelsen i 30 sek..
Hold 20 sek. pause.
Gentag

Altså 2x 30 sek.☺



5) Planke

Kan laves på strakt
arme eller på albuerne.
Tæl til mindst 10,
hold pause og gentag.

Altså 2x så længe du
kan☺

You did it!!!!

