

Workout for hele kroppen – bevægelse



1. Armcirkler:

- Fremadgående cirkler: 5 reps
- Baglæns cirkler: 5 reps
- Cirkler i modsat retning: 5 reps

2. Hoftecirkler:

- Cirkler med uret: 10 sekunder
- Cirkler mod uret: 10 sekunder

3. Spring frem, lander på ét ben:

- Husk at bøje knæene lidt dybere
- Hold balancen et øjeblik

4. Stående på ét ben, "gå gennem" fingrene:

- Hånd 1: Tommelfinger på pegefinger, gentag 4 gentagelser & Hånd 2: Tommelfinger på lillefinger, gentag 4 gentagelser

5. Lunges med rotation af overkroppen:

- Udfør 5 reps per side
- Roter overkroppen, mens du longerer

6. Sideudfald:

- Udfør 7 reps per side
- Træd til siden, mens du holder det ene ben lige

7. Gå på stedet:

- Gå kort på stedet -- Stå på ét ben, hold hovedet trykket tilbage, og luk øjnene -- Sæt dig langsomt på hug
- Gentag 5 reps per side

8. Tæer, der står op og ned:

- Udfør i 20 sekunder
- Rejs op på tæerne, og sænk derefter ned

9. Superman:

- Udfør 8 reps per side
- Lig med forsiden nedad, løft modsatte arm og ben samtidigt

10. Stående saldo:

- Udfør 2 reps per side
- Hold hver side i 5 sekunder



Co-funded by
the European Union



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."