
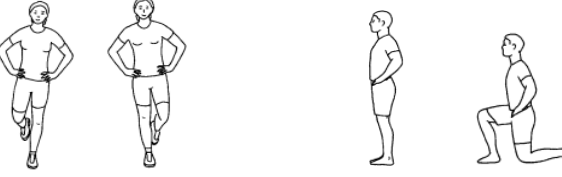

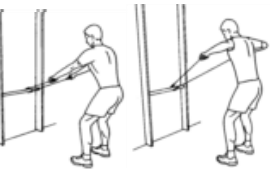






Underkrop	<p>Presbevægelse med benene Lår, balder, læg</p> <p>Generelt alle øvelser hvor du presser en modstand væk med benene.</p> 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	60 sek pause
	<p>Balance Statisk balance</p> <p>Generelt alle øvelser hvor du står på et eller to ben. Variere underlag, understøttelsesflade eller luk øjnene.</p> 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	
Overkrop	<p>Presbevægelse med overkroppen Bryst, skulder, bagside af overarm</p> <p>Generelt alle øvelser hvor du skubber en modstand væk fra kroppen med armene.</p> 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	60 sek pause
	<p>Trækbevægelse med overkroppen Øvre ryg, bagside af skulder og forside af overarm</p> <p>Generelt alle øvelser hvor du trækker en modstand ind til kroppen med armene.</p> 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	
Core	<p>Øvelser for lænderyggen Baglår, balder, rygstrækkere</p> <p>Generelt alle øvelser hvor du presser ryggen bagud mod en modstand.</p> 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	60 sek pause
	<p>Øvelser for maven Mavemuskler</p> <p>Generelt alle øvelser hvor du krummer kroppen sammen med modstand.</p> 	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	30 sek arbejde	