

## STÆRKE BEN OG GOD LØFTETEKNIK

Stærke lårmuskler og ballemuskler er med til at beskytte vores bækken og lænderyg mod smerter.

### SQUAT

Start og slut stående i hoftebensbredde med rank holdning i ryggen. Lad knæene pege i samme retning som fødderne. Spænd op i maven. Bøj i knæ og hofte og sæt dig ned på en "usynlig stol" med rank ryg. Mærk at forlår og baller arbejder.

**Udfordring:** Tag 3 x 10 gentagelser i langsomt tempo. Hvis I kan lave dem med god teknik, er I klar til at lave squat med vægt. (Tung styrketræning)



### LØFT AF GENSTAND FRA JORDEN

Første del af øvelsen er ligesom "squatten" ovenfor. Når I sidder nede på "den usynlige stol", så tag nu fat om genstanden (dækket). Hold genstanden tæt inde på kroppen, og hold armene strakte. Spænd op i musklerne mellem skulderbladene og spænd op i maven. Løft jer nu op ved at bruge musklerne i benene.

**Udfordring:** Løft et dæk. Tag 3 x 10 gentagelser. Kan I gøre det med god teknik, så kan I prøve at løfte en tungere genstand.



### BÆRE EN GENSTAND

Løft genstanden så tæt på kroppen som muligt. Spænd op i maven og spænd op i musklerne mellem skulderbladene.

**Udfordring:** I kan prøve at flytte genstanden lidt væk fra kroppen. Mærk hvordan øvelsen bliver hårdere des længere, genstanden er væk fra kroppen.



### LUNGES

Træd et skridt frem med det ene ben. Bøj i både det forreste og det bagerste knæ. Lad knæene pege i samme retning som fødderne. Spænd op i maven og hold ryggen rank under hele øvelsen.

**Udfordring:** Prøv at lave 3 x 10 gentagelser med hvert ben. Hold fokus på god kvalitet og god balance. Prøv at lave øvelsen langsomt og kontrolleret. Sæt tempoet ned.



### HOP SOM EN FRØ

Start i en squat. Sæt evt. hænderne i gulvet foran dig. Spænd op i maven. Hop nu med fuld kraft fremad og opad.

**Udfordring:** Hop f.eks. over genstande på jorden. Hvem kan hoppe længst frem?





KROPPE  
OP I GEAR

# VERDENS BEDSTE FYSISKE ØVELSE

## BURPEE-MESTERSKABET

**HVEM VINDER BURPEE-MESTERSKABET?** Den sejeste klasse vinder trofæet og "håneretten", men alle klasser får en stærkere og sundere krop og mere energi i hverdagen.

**HVAD ER EN BURPEE?** En "burpee" er en øvelse, som udfordrer stort set hele kroppen. Det kræver styrke i både over- og underkroppen, og samtidig bliver vores hjerte/lunge-kredsløb udfordret, når vi laver flere burpees i træk. Det er en meget effektiv træningsform, når vi ønsker at få mest mulig ud af den tid, vi bruger på træning!



Start stående. Hop højt op i luften og klap hænderne sammen.

Kom herfra ned i en squat/benbøjning.



Sæt hænderne i gulvet og spark benene tilbage, så du "lander" i en planke.



Sænk overkroppen kontrolleret ned mod gulvet. (spænd op i maven) Kom herfra tilbage i planken, squatten og i stående hop. Gentag øvelsen så mange gange du kan. Husk at tælle hvor mange du laver :-)



KROPPE  
OP I GEAR

# VERDENS BEDSTE FYSISKE ØVELSE

## BURPEE-MESTER

En stærkere og sundere krop og mere energi i hverdagen.

**HVAD ER EN BURPEE?** En "burpee" er en øvelse, som udfordrer stort set hele kroppen. Det kræver styrke i både over- og underkroppen, og samtidig bliver vores hjerte/lunge-kredsløb udfordret, når vi laver flere burpees i træk. Det er en meget effektiv træningsform, når vi ønsker at få mest mulig ud af den tid, vi bruger på træning!



Start stående. Hop højt op i luften og klap hænderne sammen.

Kom herfra ned i en squat/benbøjning.



Sæt hænderne i gulvet og spark benene tilbage, så du "lander" i en planke.



Sænk overkroppen kontrolleret ned mod gulvet. (spænd op i maven) Kom herfra tilbage i planken, squatten og i stående hop. Gentag øvelsen så mange gange du kan. Husk at tælle hvor mange du laver :-)





KROPPEN  
OP I GEAR

# STÆRK OVERKROP

## FOREBYGGER SMERTER I RYGGEN, SKULDRENE OG NAKKEN



**TRÆN HELE OVERKROPEN** En stærk overkrop er i balance. Det er derfor vigtigt både at træne overkroppens forside og overkroppens bagside. Endnu vigtigere er det at få trænet de små og dybe muskler, som sidder tæt omkring vores rygsøjle.



### PLANKE

Placér hænderne over skuldrene. Hold kroppen lige som en planke fra top til tå.

**Udfordring:** Hold stillingen så længe som muligt. Se om du kan gøre det i mere end 1 min. (verdensrekorden er over 4 timer!!!)

### SIDEPLANKE

Læg nu vægten på ydersiden af venstre fod og placér venstre skulder over venstre håndled. Lad armene danne en lige og lodret linje.

**Udfordring:** Hold stillingen så længe som muligt. Se om du kan gøre det i mere end 30 sek. Ta' bagefter den modsatte side.



### ARMSTRÆKKER

Start i planken. Spænd op i maven og sænk nu langsomt og kontrolleret overkroppen ned mod gulvet og pres dig derefter op igen. Mærk effekten i bryst, skulder og overarmens bagside.

**Udfordring:** Ta' så mange som muligt, men gør det med så god kvalitet som muligt. Hvis du er flittig, vil du over tid blive stærkere og kunne tage flere.

### SUPERMANDSØVELSEN

Lig på gulvet med armene strakt foran dig. Løft nu begge arme, overkroppen og benene fra jorden.

**Udfordring:** Hold stillingen så længe som muligt. Se om I kan holde den i minimum 1 min.



### BUEN

Lig på gulvet på maven med hænderne under skuldrene. Bøj nu i venstre knæ og ta' fat om venstre ankel. Bøj så i højre knæ og ta' fat om højre ankel. Løft nu overkroppen og benene så højt fra gulvet som muligt.

**Udfordring:** Se om I kan holde stillingen i 30 sek. Er det nemt, så prøv at vippe fra side til side.