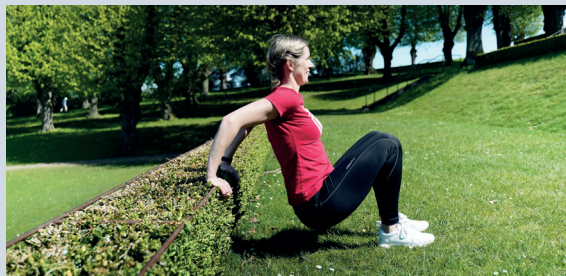


HJERTEMOTION I DET FRI

1 | Øvelse for lårene

Sæt dig op ad træet. Hold ryggen ind mod stammen. Hold øvelsen til du kan mærke det i lårene. Gentag øvelsen 2-3 gange.



2 | Øvelse for bagside af armene

Sæt hænderne med håndryggen fremad, flyt bagdelen ud og sænk dig ned. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.



3 | Øvelse for maven

Sæt dig med ca. 90 grader i knæ og hofte. Læn dig tilbage, så langt det er muligt, uden at benene løftes. Kom frem igen. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

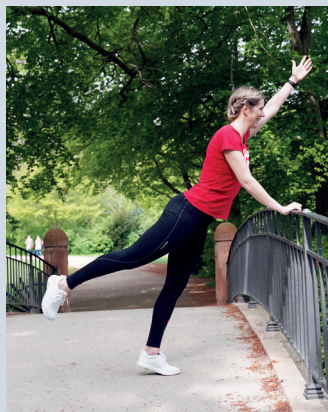


4 | Øvelse for bryst, arme og helkropsspænding

Læg vægten på armene, og hold en spænding i hele kroppen, mens du bøjer og strækker armene. Udføres med 10-15 gentagelser 2-3 gange.

5 | Øvelse for benene – trød op

Find en forhøjning, der passer til dig. Trød op og ned med skiftevis højre og venstre fod. Udføres med 10-15 gentagelser for hvert ben 2-3 gange.



6 | Øvelse for ryggen og helkropsspænding

Læg vægten på armene, og spænd op i hele kroppen. Løft modsatte arm og ben. Udføres med 10-15 gentagelser for hvert ben 2-3 gange.



Brug QR-koden her og find alle øvelser som video.

SÅDAN BRUGER DU QR-KODE

1. Åben kameraet på din smartphone.
2. Hold kameraet over QR-koden.
3. Herefter får du vist øvelsen som video.

hjertermotion.dk/hjertermotion-i-det-fri



HJERTE
FORENINGEN
Hvert slag tæller