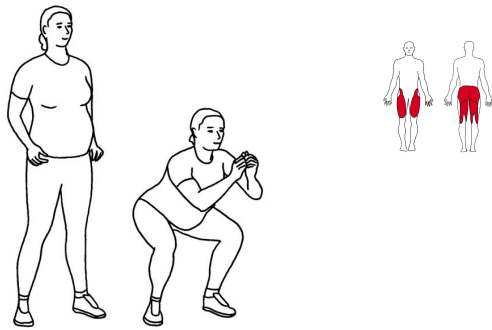


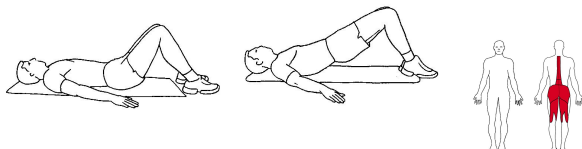
Hver øvelse udføres i 45 sekunder, hvorefter der hviles i 20 sekunder. Dernæst begyndes den næste øvelse - og så fremdeles indtil alle øvelserne er kørt igennem en gang. Hefter gentages cirklen to gange mere, så du har kørt alle øvelserne igennem tre gange. Du styrer programmets sværhedsgrad alt efter, hvor hårdt du går til den, og om du kører 2,3 eller 4 runder. Brug dit nedtællingsur på mobilen til at tage tid imellem hvert sæt og under hver pause.



1. Squats

Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand med armene strakt foran dig. Bøj i knæene 90 grader og skub dig op igen. Hold din ryg ret og kig lige frem gennem hæle bevægelsen. Hold dine knæ over dine fødder og bag ved tæerne.

Reps: 45 sekunder , Sæt: 3



2. Liggende bækkenløft

Lig på ryggen med bøjede knæ. Klem balderne sammen og løft bækkenet og den nederste del af ryggen op fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.

Reps: 45 sekunder , Sæt: 3



3. Armstræk på knæ

Stå på knæene med en fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften. Hvis det er for nemt, så lav almindelig armbøjninger på fødderne i stedet for knæene.

Reps: 45 sekunder , Sæt: 3

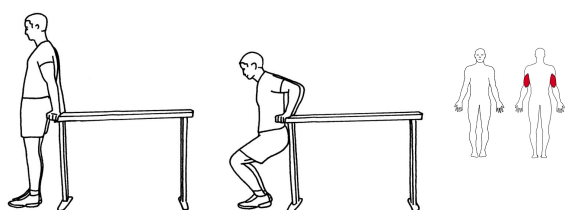




4. Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden. Aktiver mavemuskulaturen, ånd ud og løft overkroppen mens du hele tiden har lænden presset mod gulvet. Hold overkroppen oppe, mens du ånder ind og sænk den, når du ånder ud.

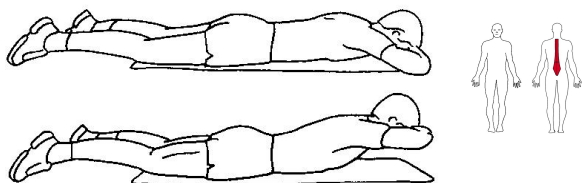
Reps: 45 sekunder , Sæt: 3



5. Aflastet dips på bord

Placér hænderne på en bænk eller et bord bag dig. Sænk kroppen ved at bøje i knæene. Vend derefter tilbage til udgangsstillingen. Bevægelsen skal være smertefri.

Reps: 45 sekunder , Sæt: 3



6. Maveliggende rygbøj

Lig på maven. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra gulvet. Hold i 3-5 sek. Sænk overkroppen og hvil tilsvarende før du gentager øvelsen.

Reps: 45 sekunder , Sæt: 3

