**TRÆNINGSPROGRAM**

**Generelt spænd op i bækkenbund samt mave, under så mange øvelser som muligt.**

**OPVARMNING**



* **Airwalker** forbedrer kroppens kredsløb og øger fleksibiliteten i hofte- og lårmuskulatur.



* **Crosstrainer**: forbedrer kroppens kredsløb og igangsætter en stor del af kroppens muskulatur.

**STYRKETRÆNING**

****

* **Squat.** Træner ben, lænd og mave.

Progrediering nedenfor:

****

Benyt træningsudstyret.

****

* **Lunges.** Træner ben, lænd og mave.



* **Sit up.** Træning af mavemuskulatur

*OBS: Undgå øger svaj i lænden og hold igen på vej ned.*



* **Rygøvelse.**

Regrediering: løft af skiftevis et ben.

Progrediering: løft af arme same begge ben.

*OBS: Hold igen på vej ned.*



* **Twister.** Træning af de skrå mavemuskler

Progrediering: Hold med en arm

*OBS: Benyt mavemuskulatur og undgå for meget arbejde i armen.*



* **Pull up.** Træning af biceps og ryg.

Regrediering: Få hjælp af makker ☺



* **Maveøvelse**

Regrediering: Bøj knæene/ skiftevis løft af ben.

****

* **Stående armstrækker.** Træner bryst og triceps. Benyt ovenstående udstyr.

Regrediering: Jo mere oprejst, des nemmere øvelse.

OBS: Hold lænden i neutralstilling, spænd i bækkenbund og mave.

****

* **Planken**

Regrediering: Stå på knæ.

**UDSPÆNDING**

****

* **Udspænding.** Udspænder haser og ryg. Benyt træningsudstyr.

OBS: Undgå at flexe foden.