

Armbøjninger



Placer hænderne fladt på træstammen. Hold kroppen strakt som en bræt, spænd musklerne i maven, ryggen, sædemuskler og lår.

Bøj i armene og før brystet ned mod træstammen – kom så langt ned som muligt. Stræk armene for at komme tilbage til udgangsstilling. Du kan vælge at placere hænderne bredt eller smalt svarende til skulderbredde.

Bredde: træner primært bryst.

Smalle: træner primært det bagerste af overarmen.

DIPS



Placer hænderne fladt på træstammen, med ryggen vendt mod stammen og hold armene strakt. Fødderne placeres i skulderbredde og benene bøjes.

Bøj i armene og sænk enden ned mod græsset, således at benene bøjes til 90° eller mere. Løft dig op til udgangsstilling ved at strække armene.

Træner primært det bagerste af overarmen.

Stabilitetsøvelse



Sid på træstammen med benene i jorden og armene ved på stammen, læn dig tilbage spænd op i maven og løft benene strakt fra jorden, så du ligger som et bræt. Hold stillingen så længe som muligt. Prøv eventuelt at bevæge de strakte ben skiftevis op og ned.

Højt step



Placér det aktive ben på træstammen.

Læn dig forover, læg tyngden over på benet og stræk knæet så du løfter dig op. Sænk langsomt tilbage og gentag øvelsen.

Jump Squat



Start i en stående position. Fødderne har skulderbreddes afstand og ryggen holdes neutral.

Start bevægelsen ved at føre dig bagover som i en dyb knæbøjning. Når du kommer ned i bundposition, hoften under knæet, hopper du op så højt og frem op på træstammen. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen og hav vægten på hælene.

Mavebøjninger lige & skrå



Sid med ryggen og lænden på en træstamme og benene pressende på en anden stamme.

Løft hovedet og overkroppen, så kun den nederste del af ryggen er i kontakt med stammen. Sørg for en jævn bevægelse.

Skrå mavemuskler: samme øvelse, men overkroppen bøjes ud til siderne.

Rejse og sætte sig



Sid på en træstamme med armene over kors foran brystet. Bevæg overkroppen fremad og rejs dig op til stående.

Rygbøjning



Lig på maven på træstammen. Klem balderne sammen og løft overkroppen op fra stammen.

Stående sidebøj



Stå med siden til træstammen og placér den ene arm herpå, benene er samlede og kroppen spændt som et bræt. Sænk i et roligt tempo overkroppen til siden, uden at bøje i armen.

Sideliggende et-bens løft



Lig på stammen med siden til. Løft det øverste ben strakt op mod himmelen. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag. Byt ben.