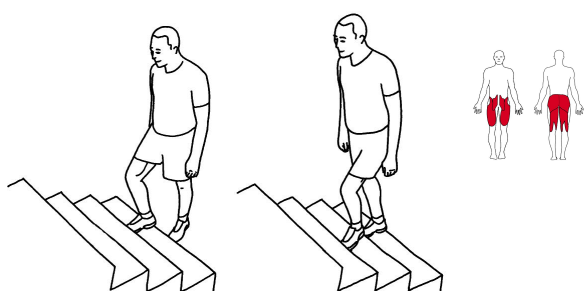


### 1. Sidde og rejse sig

Sid på en stol. Rejse og sætte dig uden støtte med armen.

Hvis det er for nemt kan du lade vær med at sætte dig helt, men kun marker på sædet.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

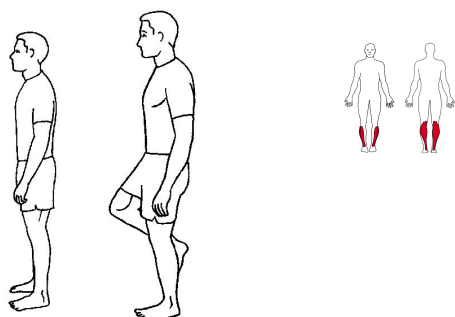


### 2. Gang op ad trappe, trin efter trin

Gå op og ned af trappe.

Hvis du ikke har trappe. Så gå op og ned af trin. Du må gerne få tempo på.

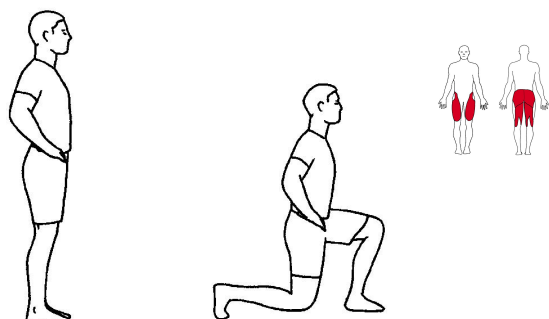
**Sæt: 2 , Varighed: 2 min 0 sek.**



### 3. Stå på et ben 1

Stå på et ben, med let bøj i knæet og ret ryg. Forestil dig at det blæser og at du svajer som et strå i vinden. Forsøg at stå således indtil du bliver træt i benet. Øvelsen kan gøres vanskeligere ved at du lukker øjnene. Udfør øvelsen på begge ben.

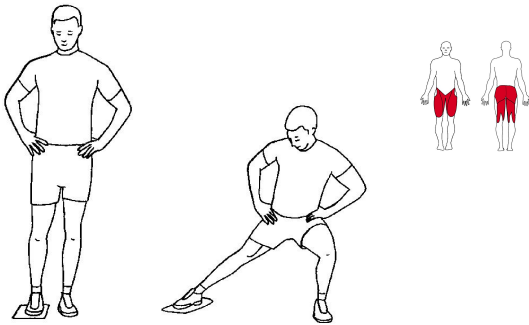
**Sæt: 2**



### 4. Udfald fremover

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt igennem hele bevægelsen.

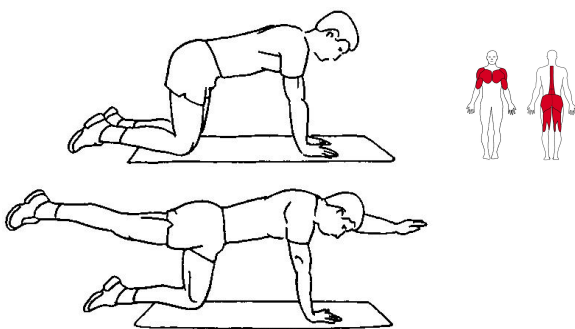
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 5. Knæbøjninger med glidning til siden

Stå med hoftebreddes afstand mellem benene. Sørg for at knæ og tæer peger lige frem. Tag en ildsok på eller stå med et stykke tæppe på den ene fod. Lad benet glide lige ud til side samtidigt med du bøjer det modsatte knæ. Føl at du bruger indersiden af låret til at hive benet ind imod midten igen samtidigt med at du strækker dig opad med modsatte ben.

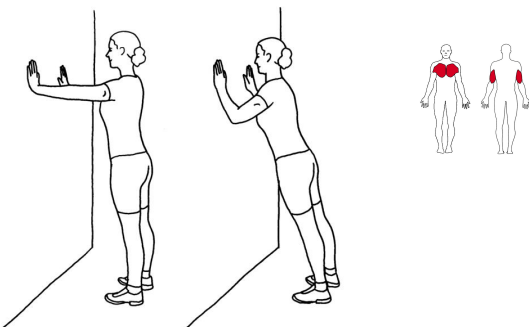
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 6. Firefodstående diagonalløft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

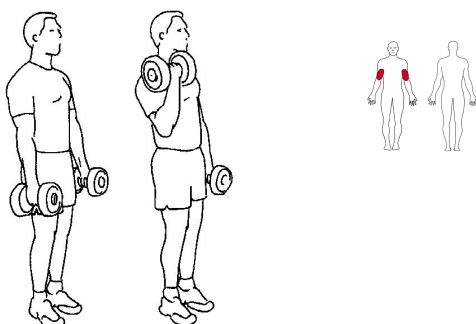
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 7. Armbøjning mod væg

Sæt armene med skulderbredde mellem hænderne på væggen. Bøj langsomt armene så du kommer ind mod væggen og returner til udgangsstilling.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

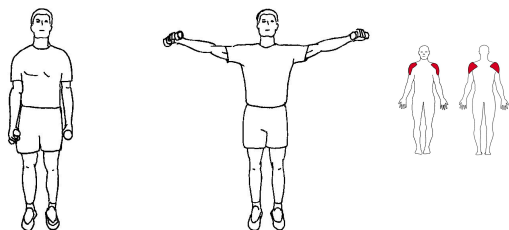


### 8. Stående enarms bicepscurl

Stå med håndvægtene i hænderne hængende ned langs siden. Bøj skiftevis i albuerne og løft håndvægtene helt op samtidig med at du drejer dem udad.

Hvis du ikke har en håndvægt kan du benytte vandflaske fyldt med vand, sand eller sten.

**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 9. Stående strakt sideløft

Stå med armene ned langs siden og let bøjede albuer. Løft armene ud og op med albue og lillefinger vendende opad. Håndvægtene hæves til max. 15 grader over horisontalplanet.

Hvis du ikke har håndvægte kan du benytte vandflaske med vand, sand eller sten.

**Sæt: 3 , Reps: 10**