

Arbejds miljø København



**TRÆN**

**JINGSKORT**



# 1 Det store C



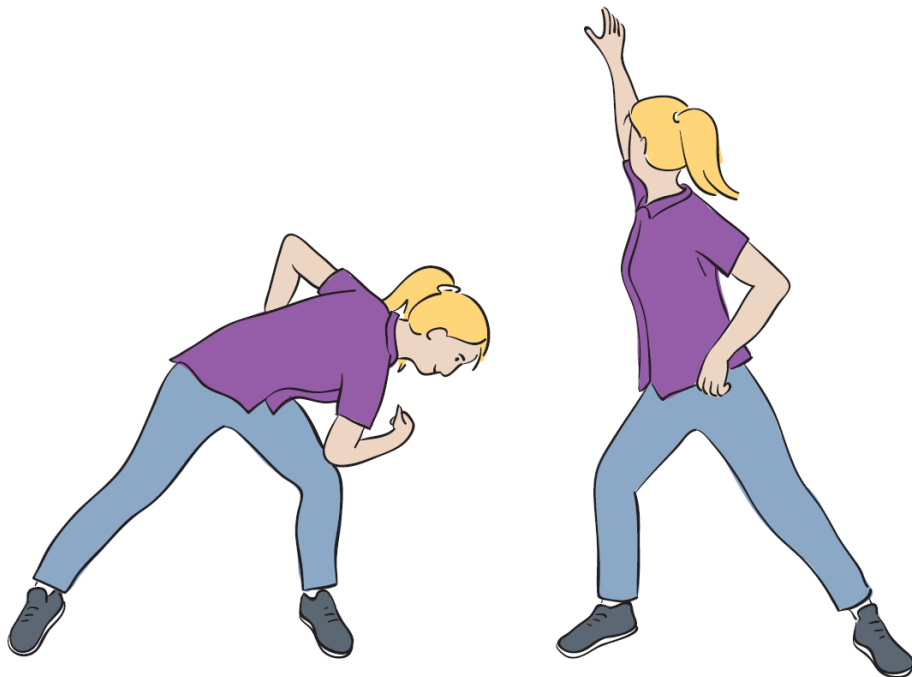
- Stå i bredstående med let bøjede knæ.
- Lav sidebøjning ved at føre arm hen over hovedet. Kroppen tegner et stort C. Skift side.
- I alt 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 2 Travolta



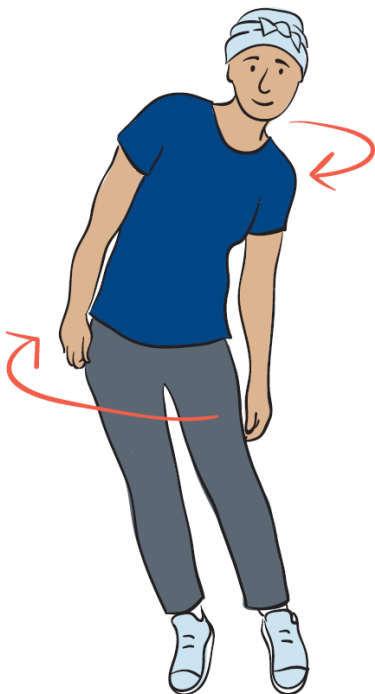
- Stå i bredstående.
- Før albue til det modsatte knæ, mens du roterer overkroppen. Peg skråt tilbage med strakt arm, mens du kigger efter hånden.
- 10 gange i hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 3 Timeglas



- Roter hofter i en stor cirkel. Samtidig roteres overkrop i en cirkel, hvor du læner dig modsat hofterne.
- 5 gange i én retning. 5 gange i den modsatte retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden



## 4

# Sumobryderen



- Stå foroverbøjet i bredstående med hænder på let bøjede knæ.
- Roter overkrop, mens du presser skulder til modsatte knæ. Skift side.
- I alt 10 gange.

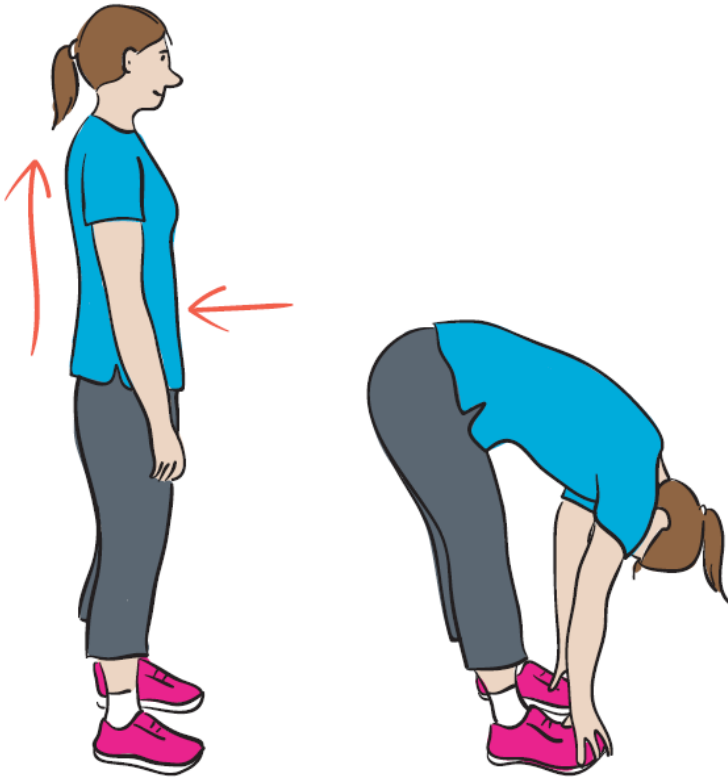


# TRÆNING

i arbejdstiden

5

## Rul hvirvler



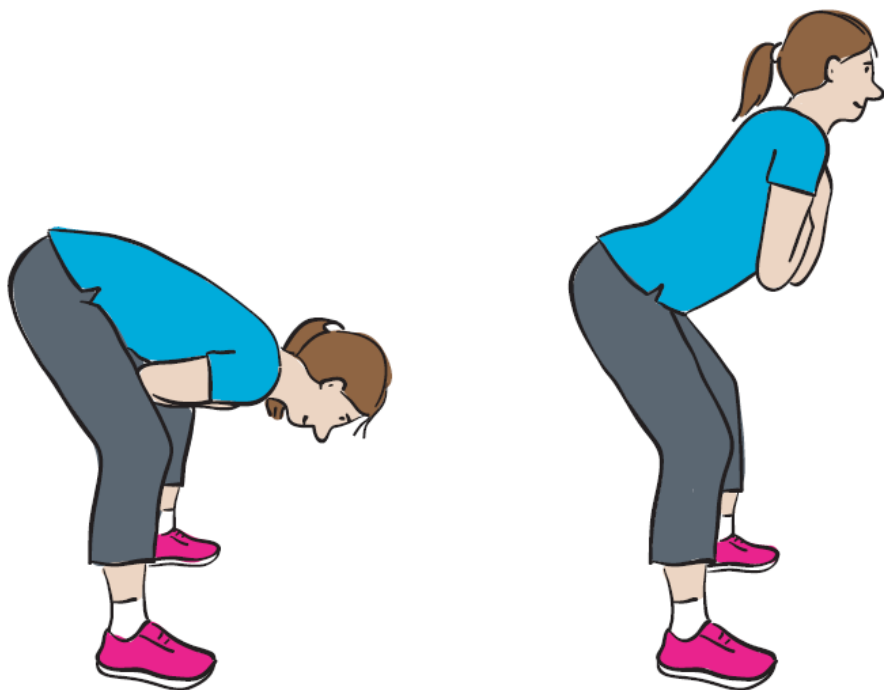
- Fødder i hoftebredde. Ret ryg.
- Bøj hovedet fremover og rul ryghvirvel for ryghvirvel langsomt ned mod gulvet. Rul op igen.
- 5 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 6 Løft ryg



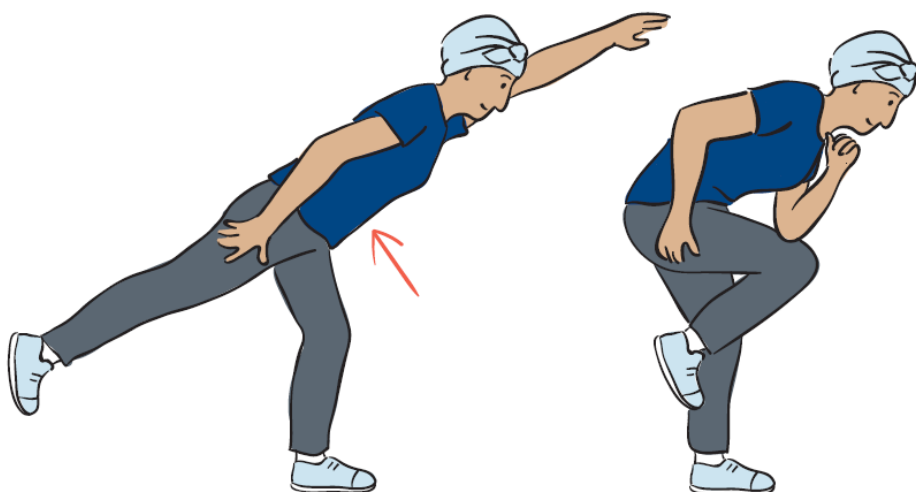
- Bredstående med let bøjede knæ. Kryds arme på brystet.
- Buk dig forover mod knæ, men bevar lændesvaj. Løft ryg op og sænk tilbage.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 7 Supermand



- Sug navlen ind. Stræk det ene ben bagud og modsatte arm frem, så kroppen er i en lige linje.
- Lad albue og modsatte knæ mødes og stræk tilbage igen.
- 5 gange i hver side.



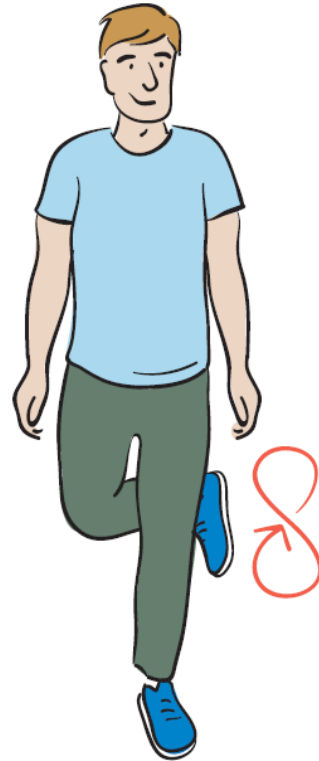
# TRÆNING

i arbejdstiden



8

# 8-tallet



- Stå på ét ben og løft det andet knæ.
- Tegn et 8-tal med knæet, mens du styrer bevægelsen fra hoften. Tegn én cirkel foran og én bagved kroppen.
- 5 gange i en retning. 5 i den anden.
- Skift ben. 5 gange i hver retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 9 Den usynlige stol



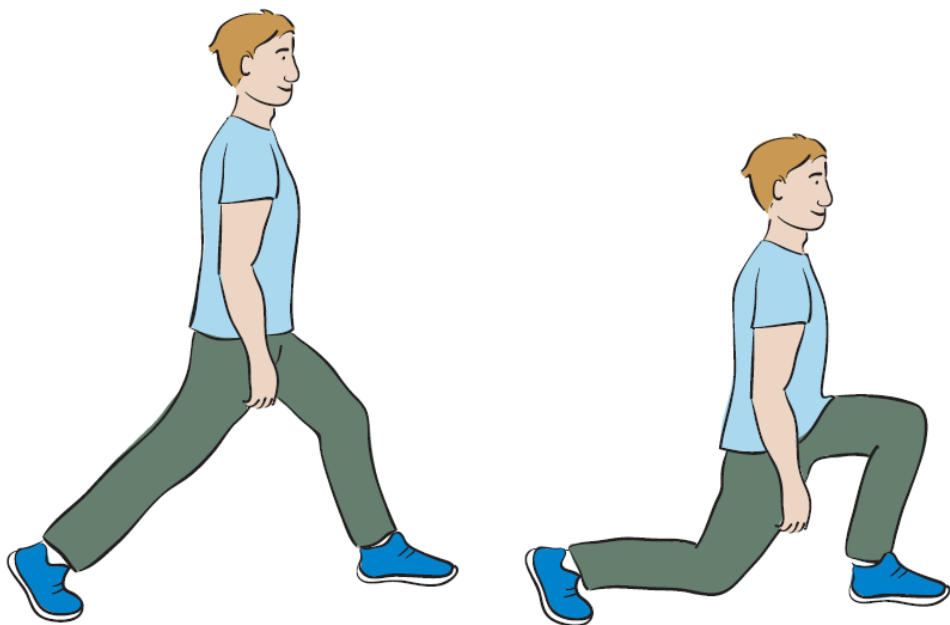
- Fødder i hoftebredde.
- Hold hænderne samlet foran brystet. Sæt dig ned på en usynlig stol - eller en lille skammel.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 10 Lunges



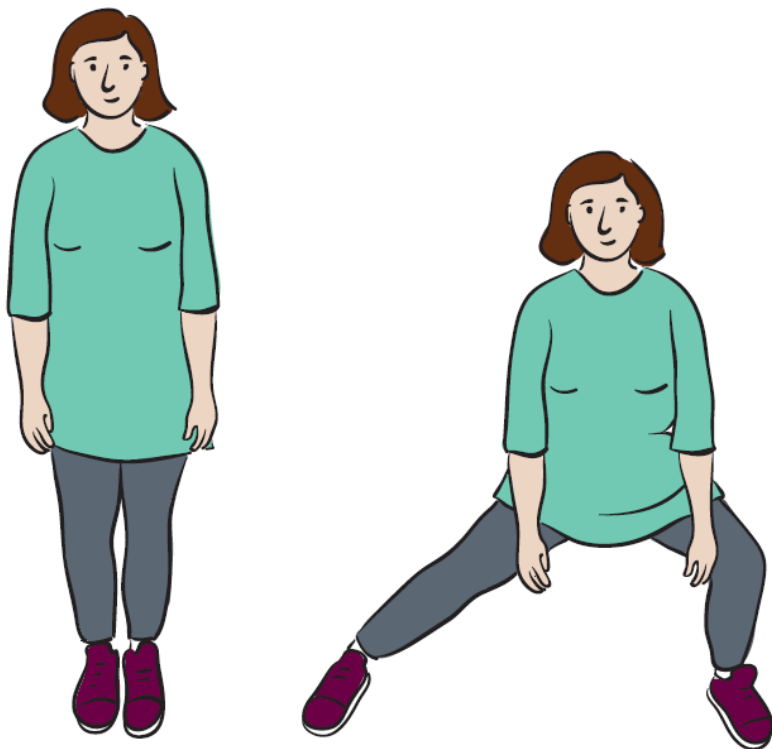
- Tag et stort skridt frem.
- Bøj i begge knæ samtidig, så det bagerste knæ sænkes mod gulvet. Løft op og ned.
- 5 gange i samme side, 5 gange i den anden.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 11 Lunge sidelæns



- Tag et stort skridt til siden.
- Før vægten fra side til side.
- 10 gange i alt.

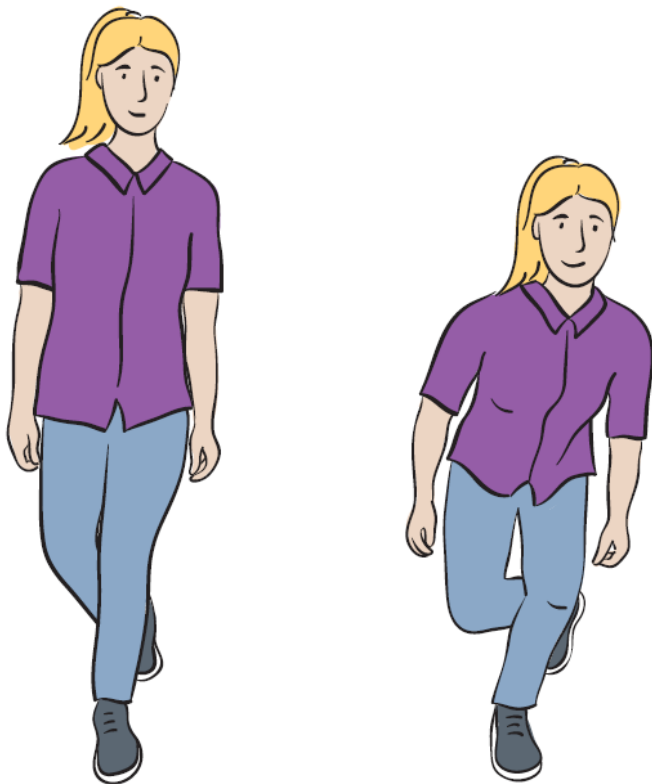


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 12 Neje



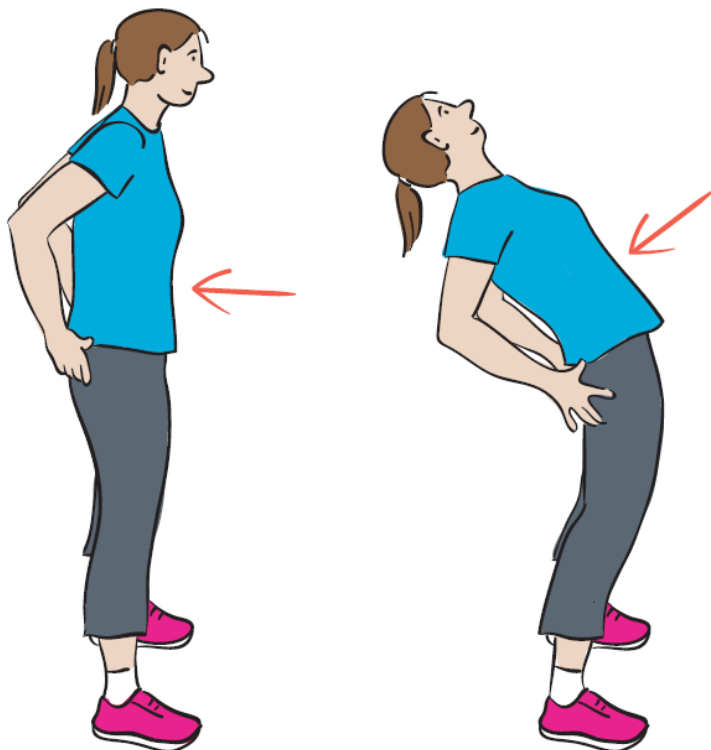
- Stå på ét ben. Sæt det andet ben i gulvet bagved.
- Neje ved at bøje i knæ.
- 5 gange i hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 13 Stjernebue



- Fødder i hoftebredde. Placer hænder på baglommer. Gør ryggen lang og sug navlen ind. Spænd i balder.
- Læn ryggen bagover. Mærk maven. Før tilbage.
- 10 gange.

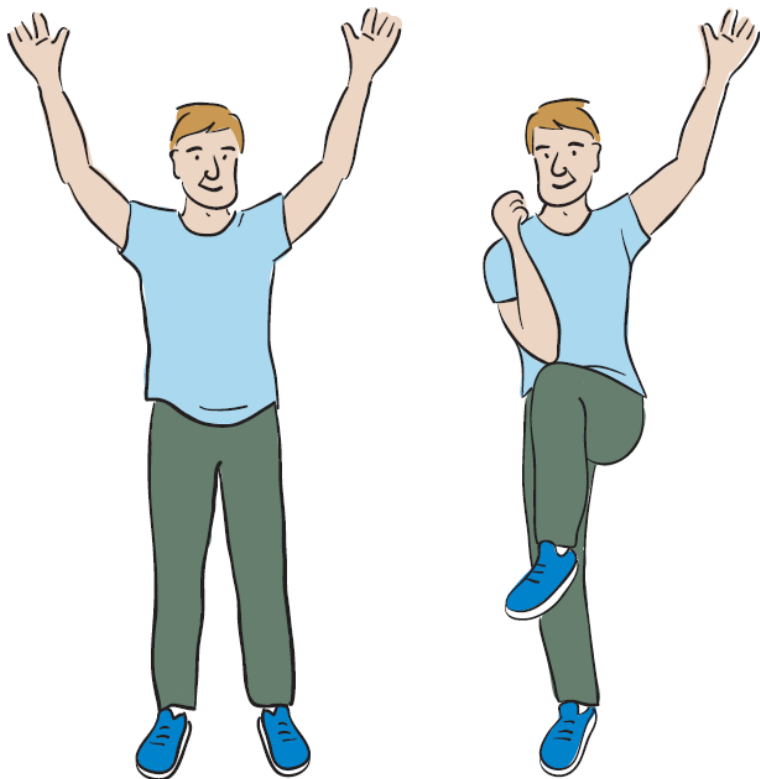


# TRÆNING

i arbejdstiden

14

## Rasmus Modsat



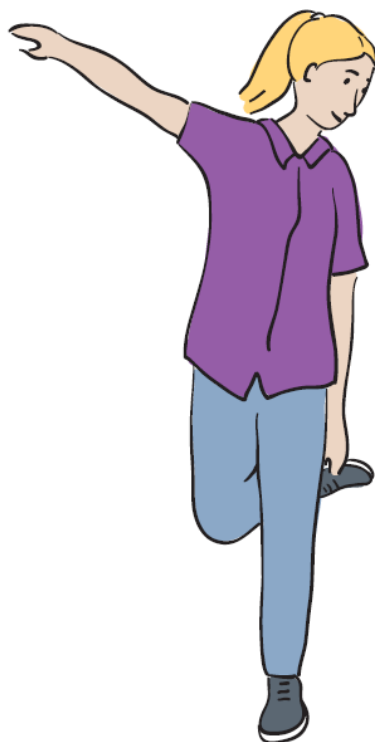
- Stræk arme over hovedet.
- Roter overkrop, mens du bøjer albue til modsat, løftet knæ. Skift side. Gå- eller hoppetempo.
- 20 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 15 Klap fod



- Stræk arme skråt op.
- Løft hæl til balde og klap modsat hånd til fod. Kig efter hånd. Skift side.
- 20 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden



# 16 Twist



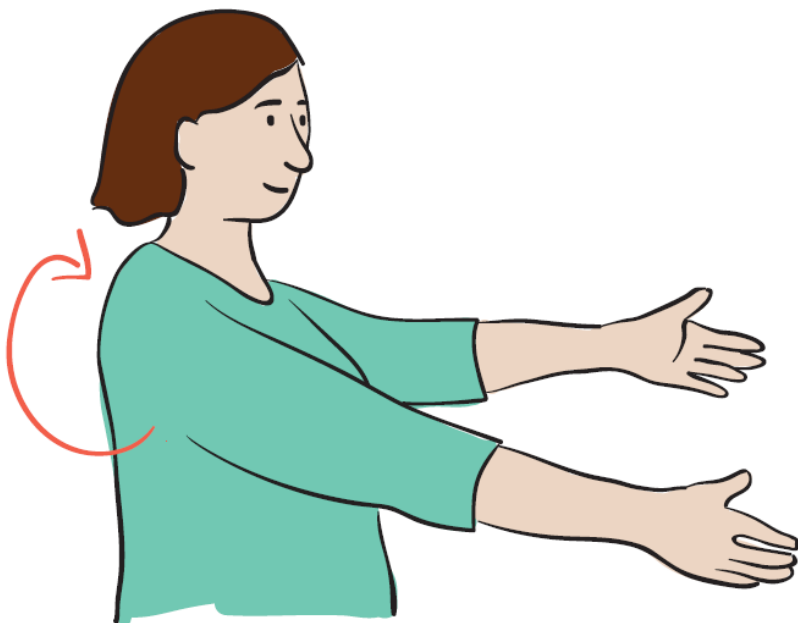
- Bøj let i knæ.
- Twist ved at dreje eller hoppe på forfoden.
- 20 gange - i hurtigt eller langsomt tempo.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 17 Skulderlokomotiv



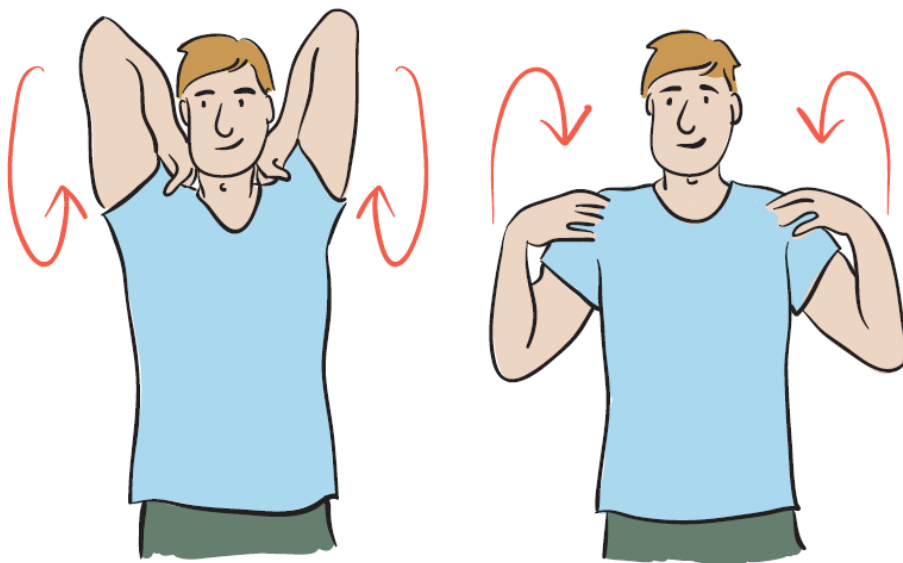
- Stræk arme frem og lidt ud til siden.
- Kør 10 store lokomotivhjul fremad med begge skuldre. Hold hænderne stille.
- Kør 10 bagud.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 18 Albuecirkler



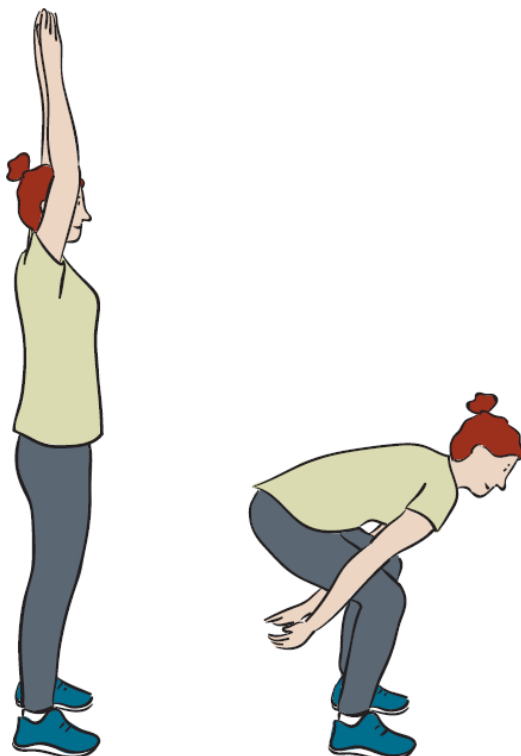
- Hold hænder på skuldre.
- Tegn 10 store cirkler med albuerne.
- Skift retning og gentag 10 cirkler.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 19 Fejesving



- Stå med hoftebreddes afstand og armene strakt lige op.
- Bøj ned i knæ, mens du fejer med begge arme ned mod gulvet og tilbage til strakt.
- 10 sving.



# TRÆNING

i arbejdstiden



## 20 Sprællemænd



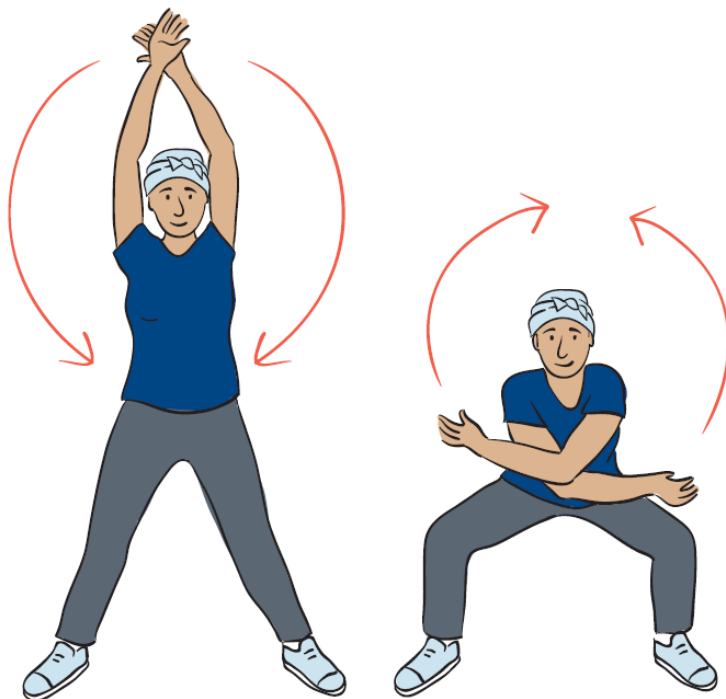
- Hop ud i bredstående, mens du løfter armene i vejret.
- Hop tilbage til udgangspunkt.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 21 Møllehjul



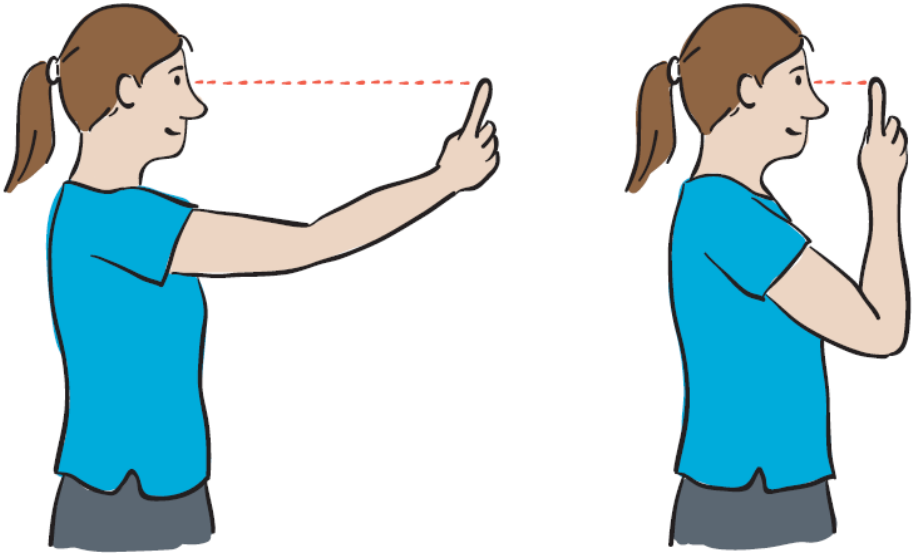
- Bredstående, med arme strakt og krydset over hovedet.
- Bøj i knæ og sving arme i store møllehjul. Stræk knæ, mens arme svinger tilbage til start.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 22 Følg fingeren



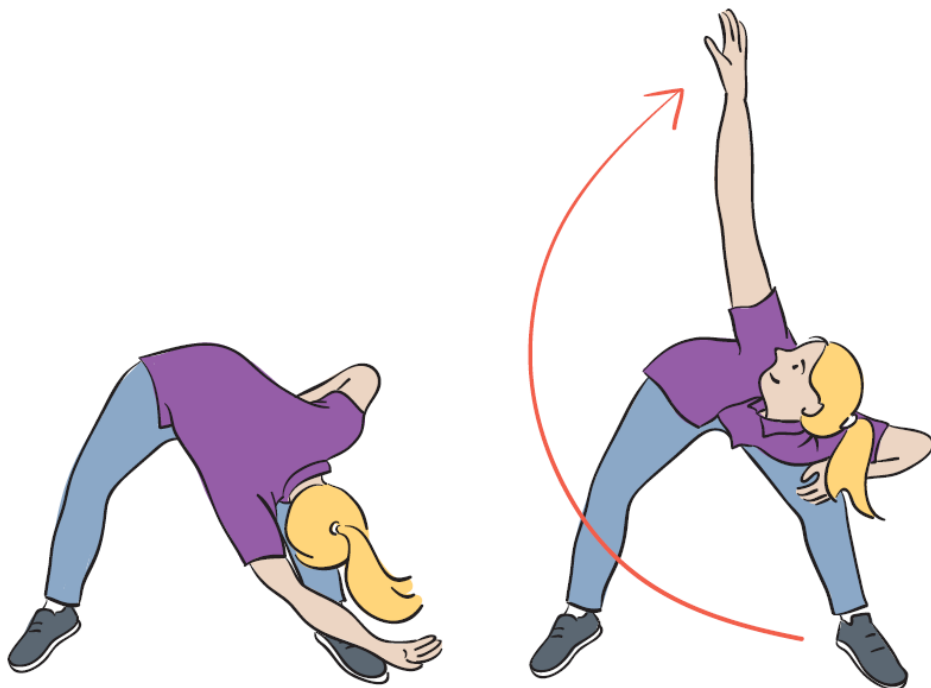
- Stræk arm. Kig på pegefinger i øjenhøjde – uden briller.
- Træk langsomt finger ind mod næsen, eller til du ser fingeren dobbelt. Før så langsomt finger tilbage.
- 3 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 23 Roter ryg



- Bredstående squat med hænder på knæ. Bevar lændesvaj, mens du læner overkrop forover.
- Fej hånd fra modsat fod mod loft, mens du kigger efter hånden. 5 gange.
- 5 gange i modsat side.

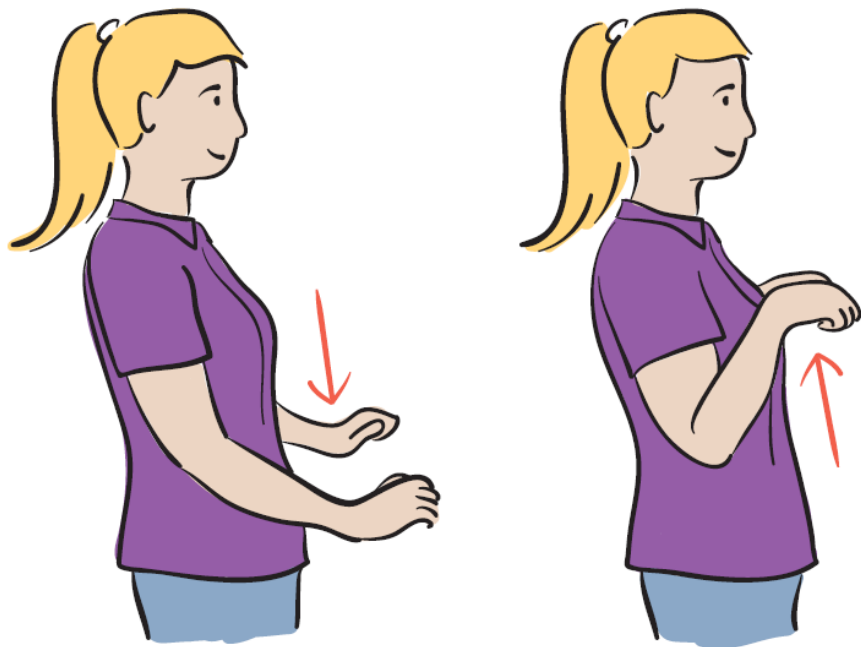


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 24 Malerpenslen



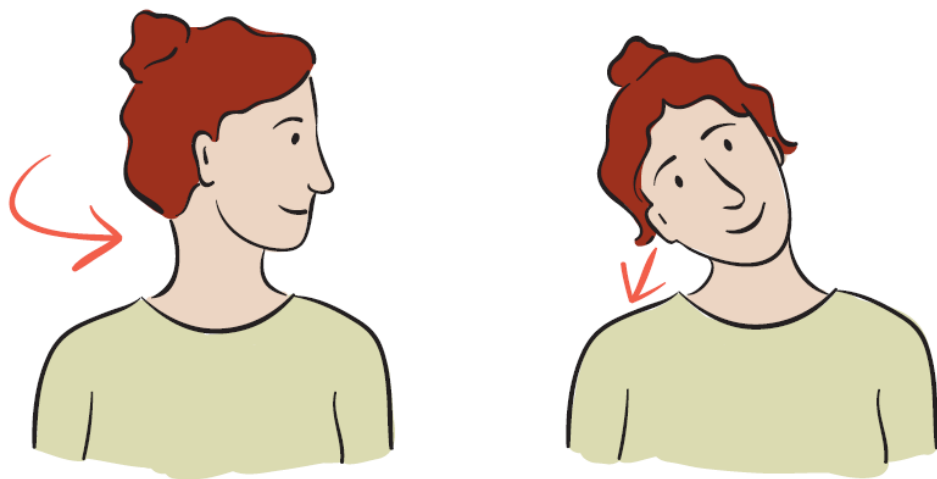
- Hold albuen ind til kroppen.
- Før afslappede håndled lige op og ned, som om du svinger en malerpensel.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 25 Kig dig for



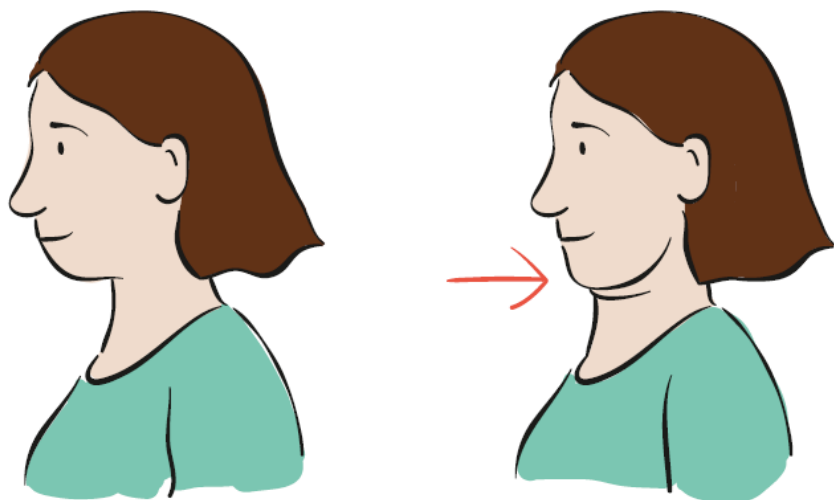
- Ret ryggen.
- Drej hoved langsomt fra side til side.
- 10 gange i alt.
- Derefter: Læg øre først mod den ene skulder, tilbage til midten, derefter anden skulder.
- 10 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 26 Træk hagen tilbage



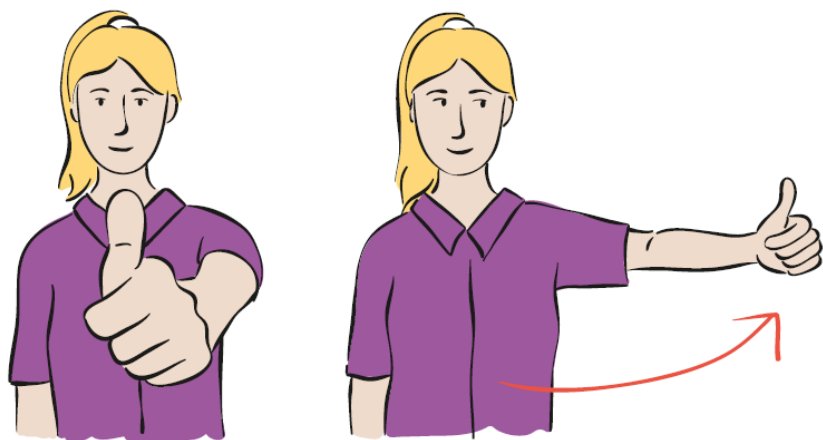
- Stå med afstand mellem fødderne og ret dig op.
- Træk nakken tilbage, så du får dobbelthage. Imens du forsat kikker lige ud.
- 5-10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 27 Øje på tommel



- Stå med ret ryg og stræk armen ud foran næsen med tommelfingeren opad.
- Kig på fingeren imens den føres ud til siden og tilbage til midten.
- Hovedet holdes stille, kun øjnene følger fingeren.
- 3 gange til hver side.

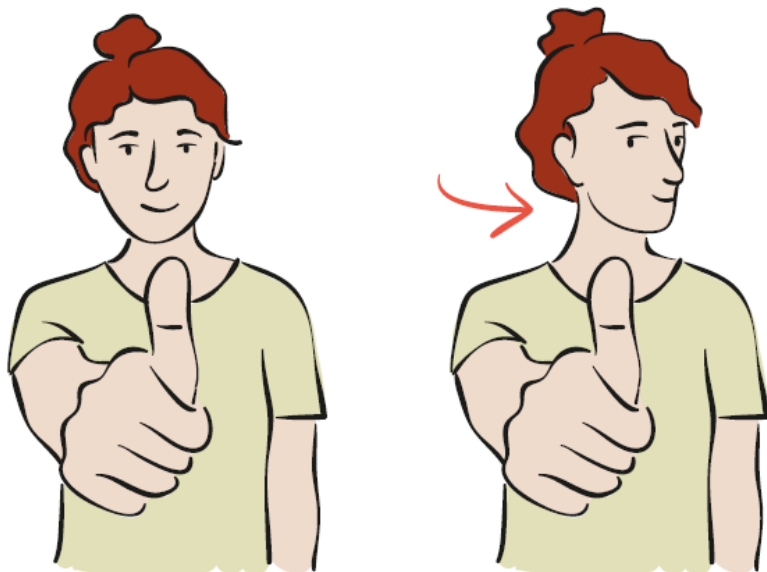


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 28 Ryst på hovedet



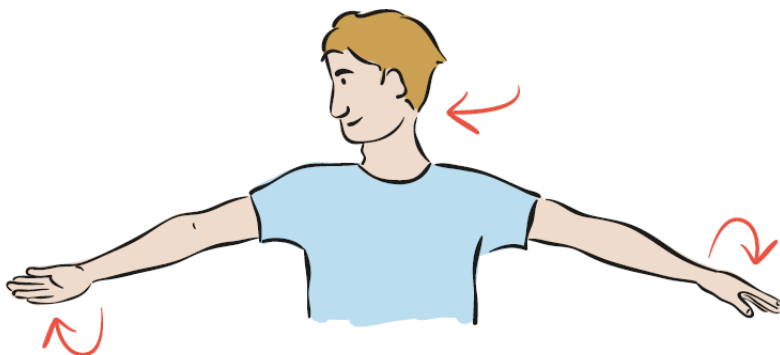
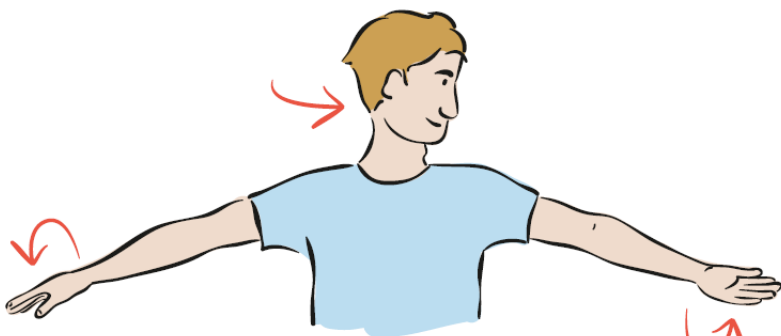
- Stå med ret ryg og stræk armen ud foran næsen med tommelfingeren op ad.
- Kig på fingeren. Drej hovedet hurtigt til siden og tilbage igen.
- Øjnene fokuserer på tommelfingeren under hele øvelsen.
- 3 gange i træk til hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 29 Kig i hånd



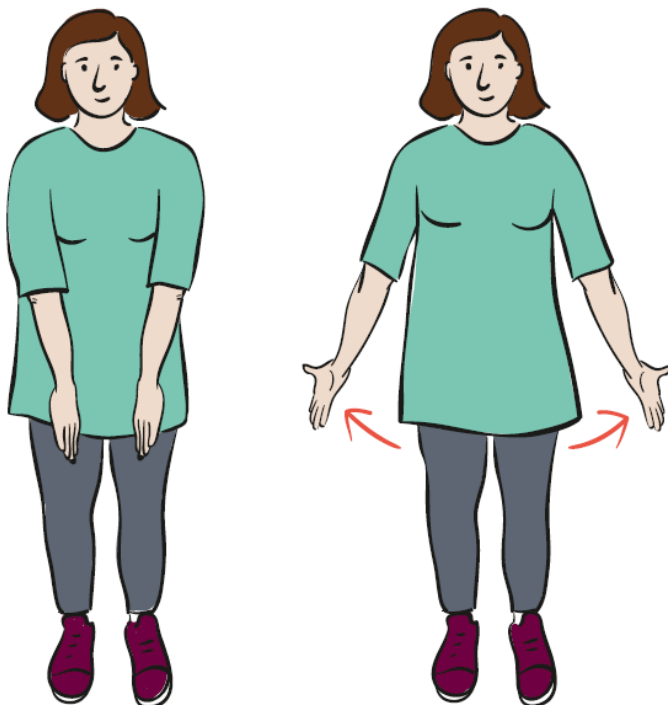
- Stå med ret ryg og stræk armene ud til siden
- Drej den ene håndflade opad og kig i hånden, modsatte håndflade drejes nedad.
- Kig til den anden side og drej modsat.
- 10 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 30 Drej armene bagud



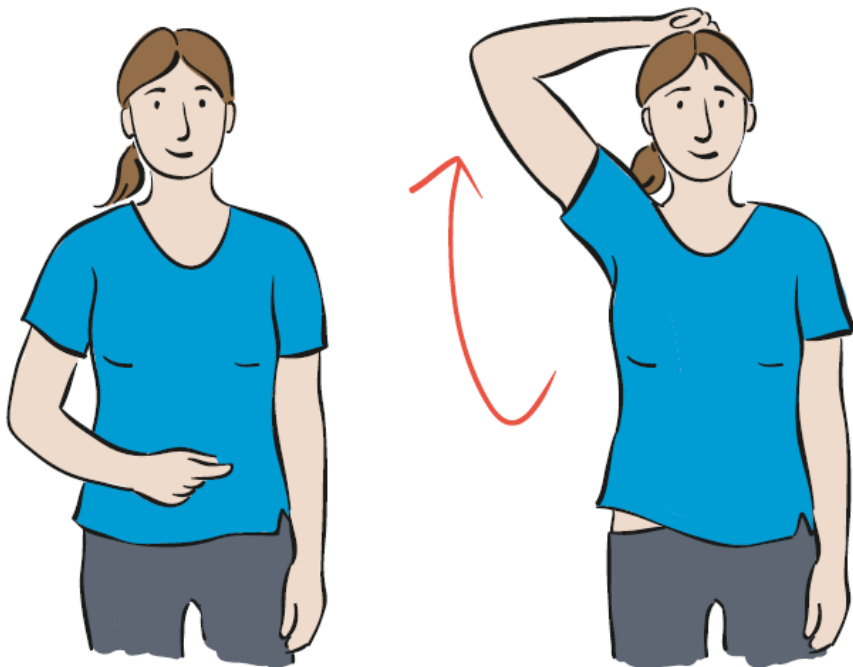
- Stå med ret ryg og pres håndryggen mod hinanden foran kroppen.
- Drej armene bagud, så brystet åbnes.
- Pres skulderbladene sammen på ryggen.
- 5-10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 31 Red håret tilbage



- Stå med ret ryg.
- Før skiftevis en hånd op foran ansigtet og "red håret tilbage".
- Hold albuen ud til siden.
- 20 gange i alt.

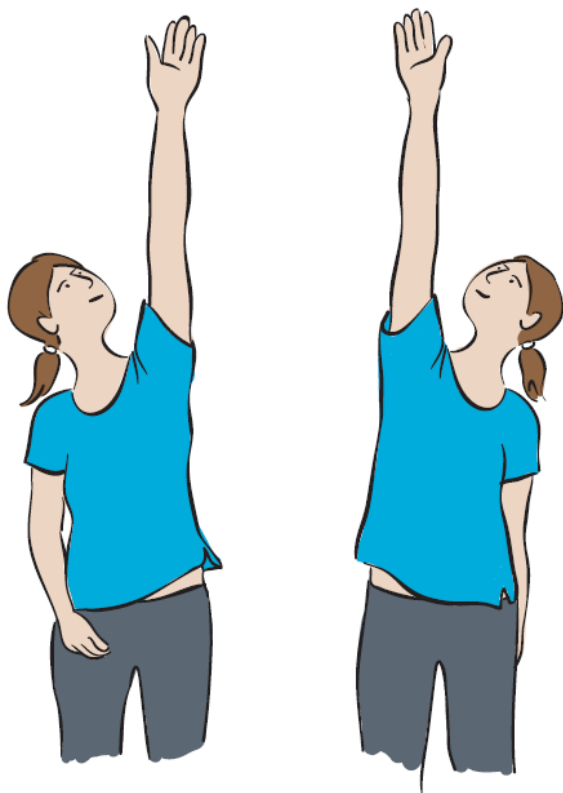


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 32 Plukke æbler



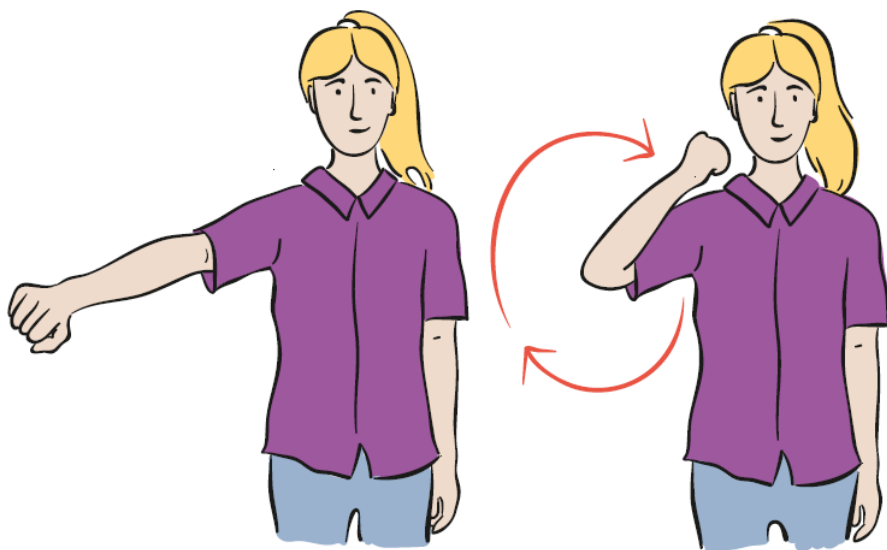
- Stræk den ene hånd opad så højt du kan og kig efter den.
- Skift side.
- 10 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 33 Lasso



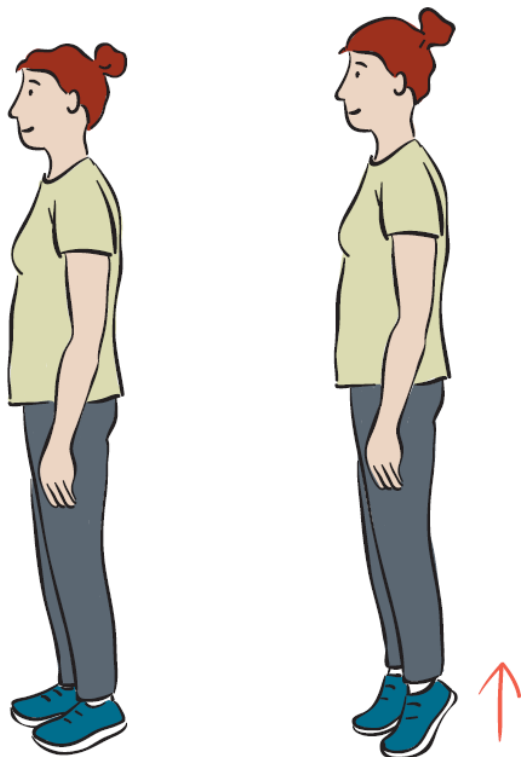
- Stræk armen skråt ud til siden med let knyttet hånd og håndryggen opad.
- Bøj i albuen. Før hånden op forbi kinden og rundt i en cirkel. Albuen bliver i samme punkt.
- Rotér armen så håndryggen igen vendes mod loftet.
- 5 gange i hver retning med begge arme.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 34 Op på dupperne



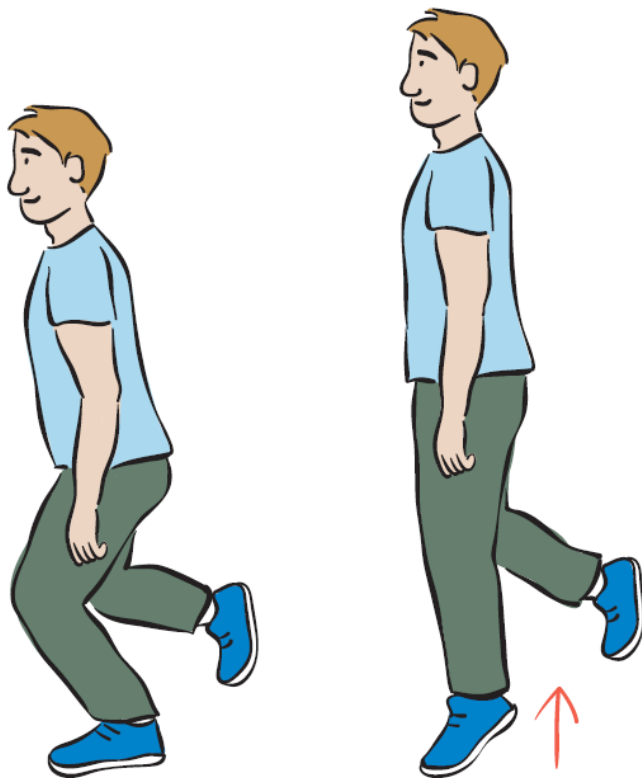
- Stå med ret ryg.
- Rul langsomt op på tæerne og langsomt ned igen.
- Fokusér evt. med øjnene på et fast punkt.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 35 Flamingo



- Stå på et ben med let bøjet knæ.
- Stræk knæet og kom op på tæer, hold evt. blikket fast på et punkt.
- 5-10 gange på hvert ben.



# TRÆNING

i arbejdstiden



## 36 Langrend



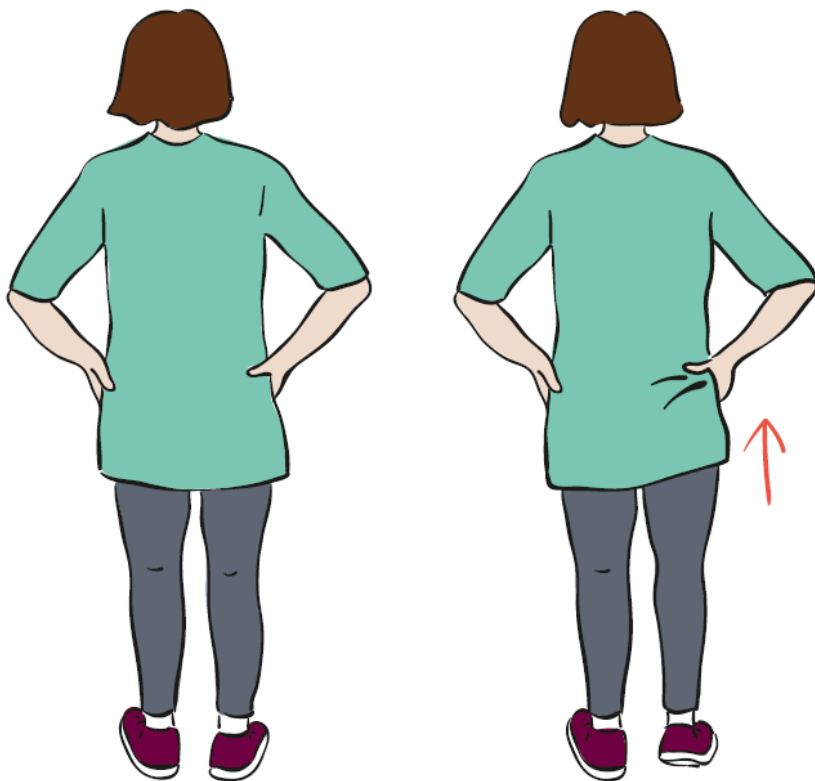
- Stå som en skiløber. En arm strakt frem foran kroppen, og modsatte ben bagud.
- Hop og før modsatte arm og ben frem, som om du står på langrend.
- 10-20 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 37 Pingvinen



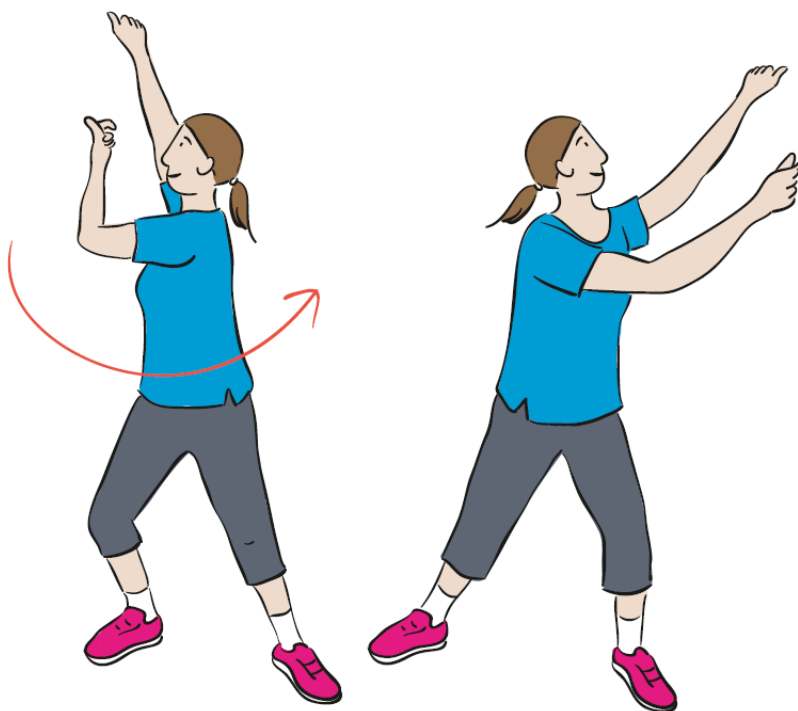
- Gå på stedet med stive ben, ved at løfte strakte ben skiftevis op mod hoften.
- 20 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 38 8-tal med armene



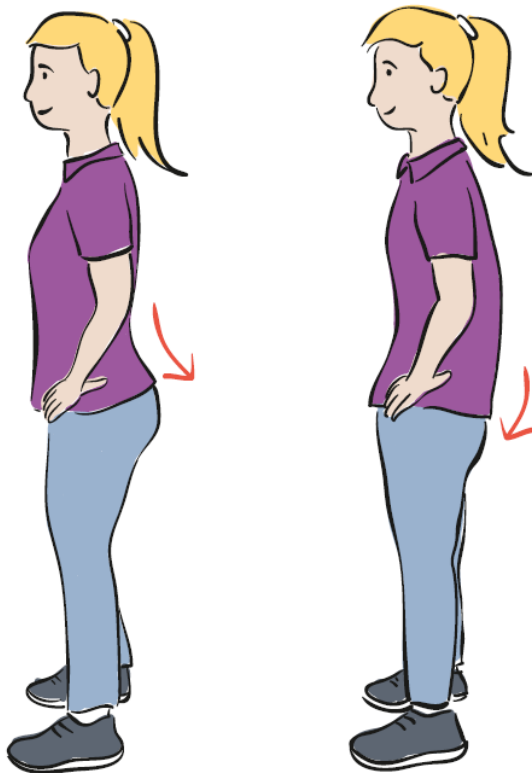
- Stå i bredstående og før armene samlet rundt i et stort liggende 8-tal.
- Roter i ryggen og kom langt bagud med armene, kig efter hænderne.
- 5-10 gange i hver retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 39 Bækkenvip



- Stå med ret ryg. Træk vejret ind gennem næsen, svaj i lænden og strit med enden.
- Træk derefter enden ind under dig og pust luften ud gennem munden.
- 10 gange.

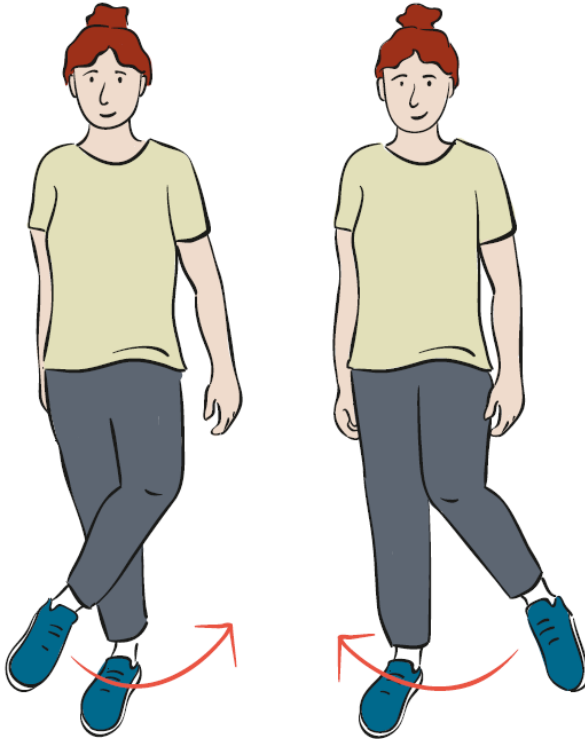


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 40 Pendulet



- Stå på et ben, løft det andet til 90 grader i hoften og i knæet.
- Pendulér benet fra side til side, bevægelsen skal foregå i hoften.
- 10 gange med hvert ben.

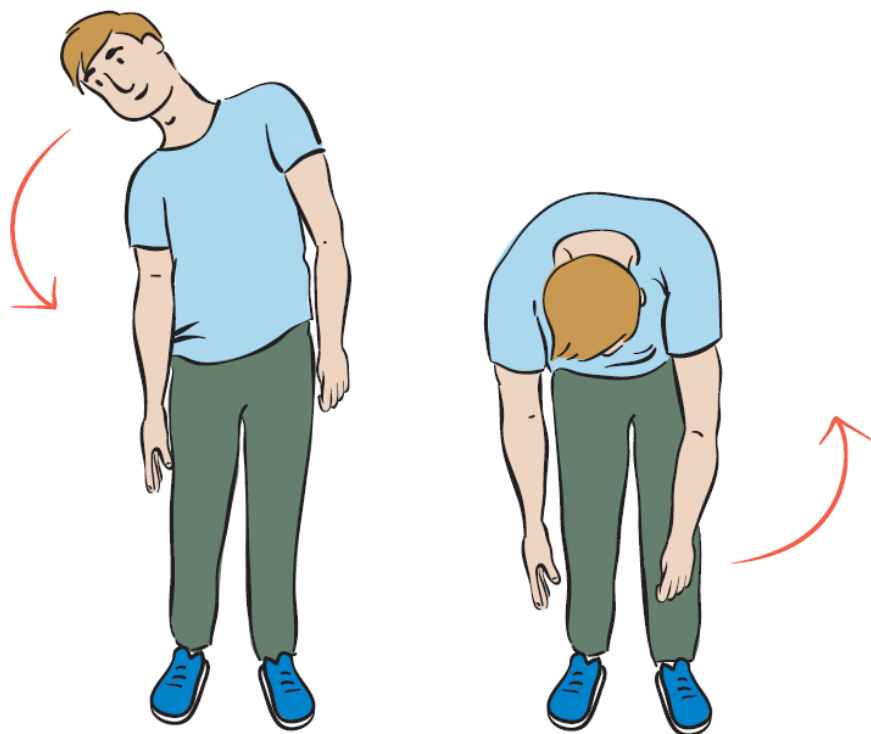


# TRÆNING

i arbejdstiden

41

# Halvcirkel- forover



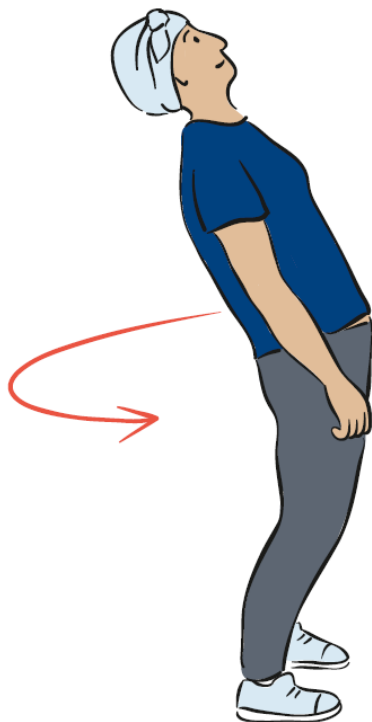
- Stå med ret ryg og afstand mellem fødderne.
- Lav en sidebøjning og før overkroppen forover i en halvcirkel.
- Slut i en sidebøjning til modsatte side og før ryggen op til startstilling.
- 3 gange i hver retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 42 Halvcirkel-bagover



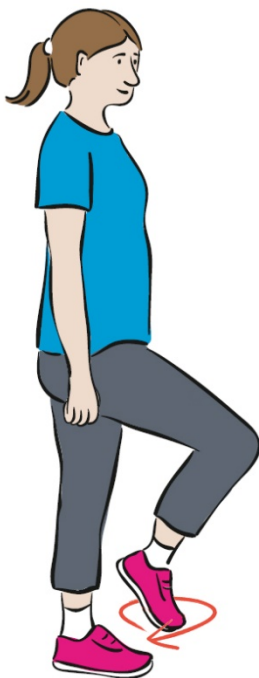
- Stå med ret ryg og hoftebreddes afstand mellem fødderne.
- Lev en sidebøjning og før ryggen bagover i en halvcirkel.
- Slut i en sidebøjning til modsatte side og før ryggen op til startstilling.
- 3 gange i hver retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 43 Fod-cirkler



- Stå på et ben med let bøjet knæ og ret ryg.
- Tegner en cirkel med den løftede foden.
- Bevægelsen foregår i anklen.
- 5 gange i hver retning og skift ben.

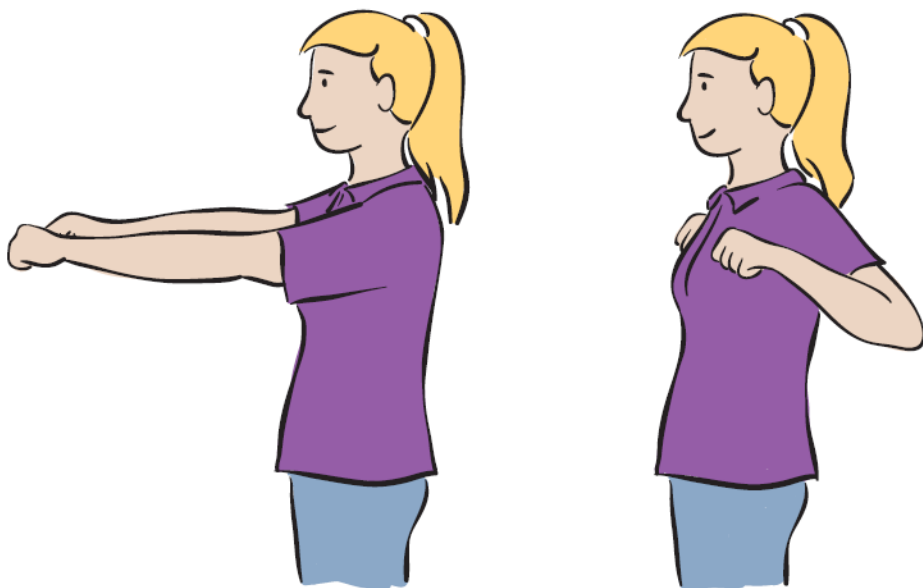


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 44 Ro



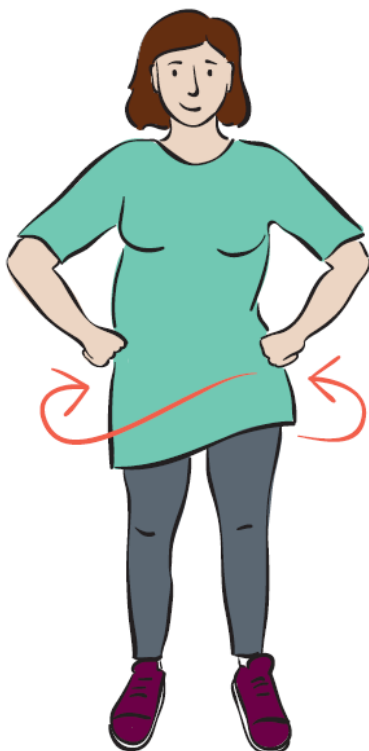
- Stå med armene ud foran brystet, træk hænder til bryst og pres skulderbladene sammen på ryggen.
- Forestil dig, at du er ude at ro.
- 10-20 gange i roligt tempo.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 45 Rio



- Stå med ret ryg.
- Før hoften rundt i et 8-tal.
- 5 gange i hver retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 46 Sidebøjning



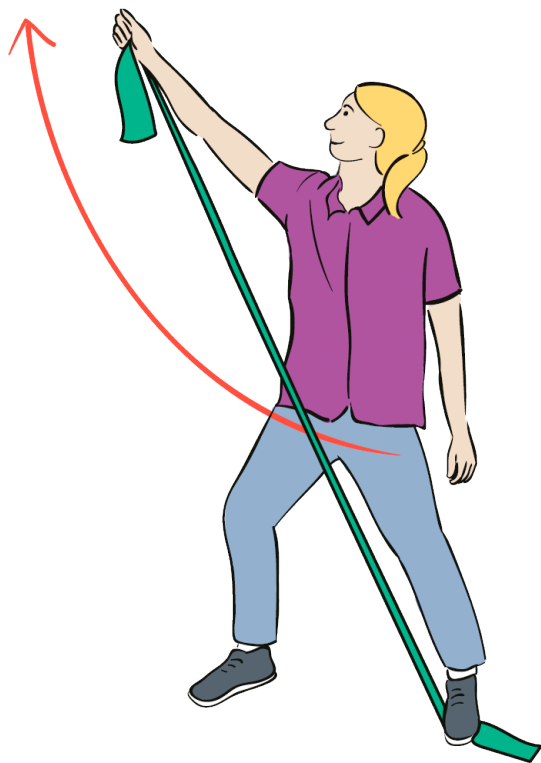
- Stå på elastikken, med stor afstand mellem fødderne og hold elastikken i den ene hånd.
- Stræk armen op over hovedet og lav en sidebøjning til modsatte side.
- 5 gange til hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 47 Gummi Travolta



- Stå i bredstående med elastikken under venstre fod.
- Hold elastikken i højre hånd.
- Træk elastikken fra venstre hofte, skråt op forbi højre skulder og stræk armen bagud.
- Kig op efter hånden.
- 10 gange til hver side.

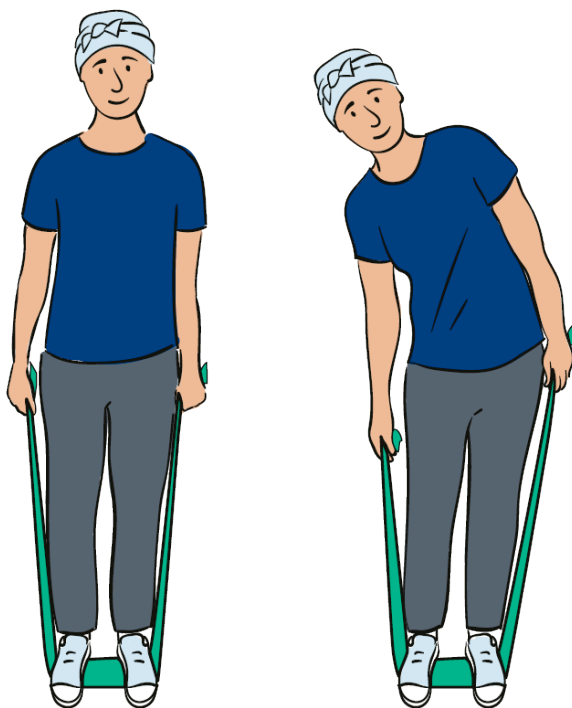


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 48 Metronomen



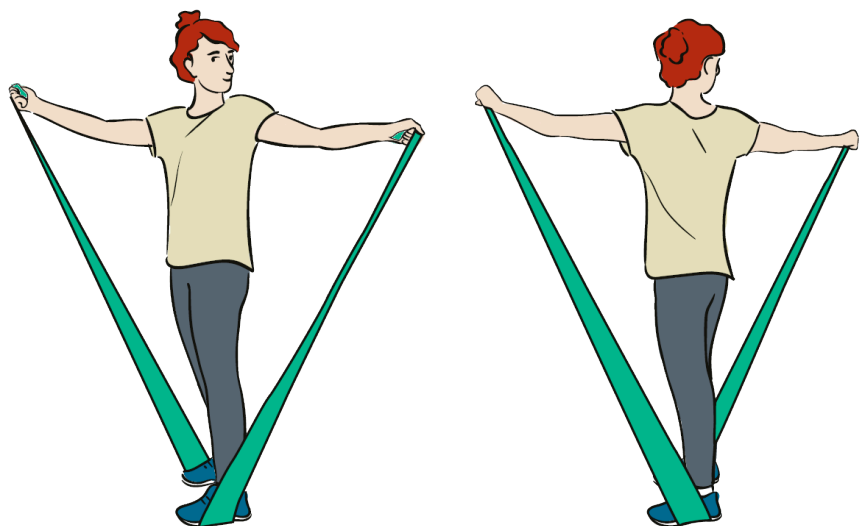
- Stå på midten af elastikken.
- Hold elastikken godt spændt i hænderne, som holdes ned langs side.
- Lav sidebøjninger skiftevis fra side til side.
- 20 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 49 Armsving



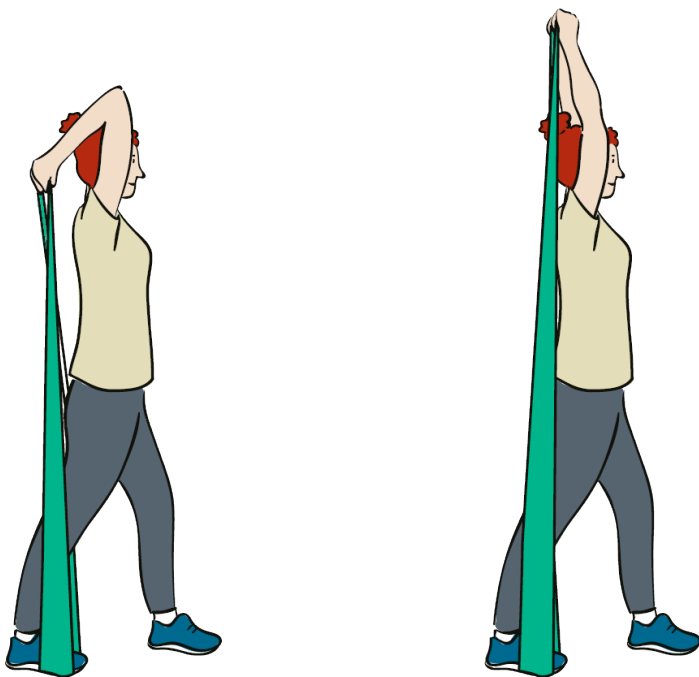
- Stå på midten af elastikken med spredte ben. Hold elastikken let spændt i hænderne.
- Sving armene frem og tilbage, mens du fjedrer i knæene og roterer i ryggen.
- 20 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 50 Mormor



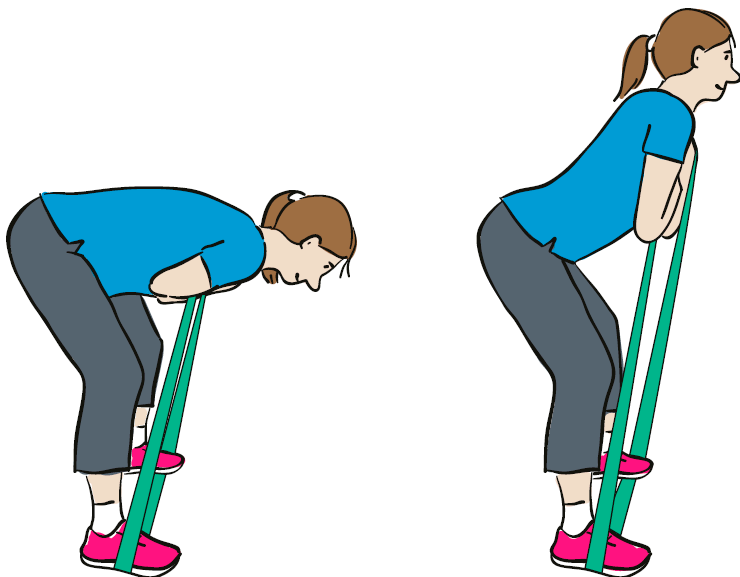
- Stå i gangstilling med den bagerste fod på midten af elastikken.
- Hold elastikken bag ryggen med bøjede albuer, der peger op mod loftet.
- Stræk armene op mod loftet.
- 10-20 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 51 Rygløft med elastik



- Stå midt på elastikken med spredte ben og let bøjede knæ.
- Hold elastikken i hænderne foran brystet.
- Bøj overkroppen forover og bevar lændesvajet.
- Løft op til oprejst og sænk roligt igen.
- 5-10 gange.

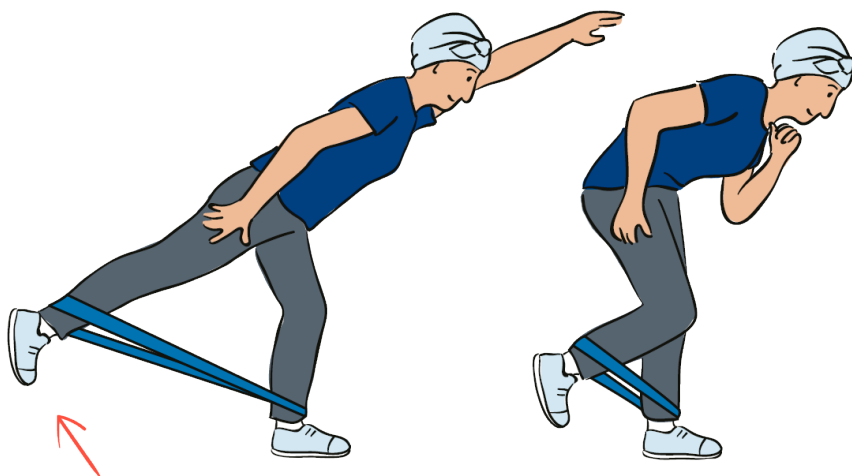


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 52 Raketten



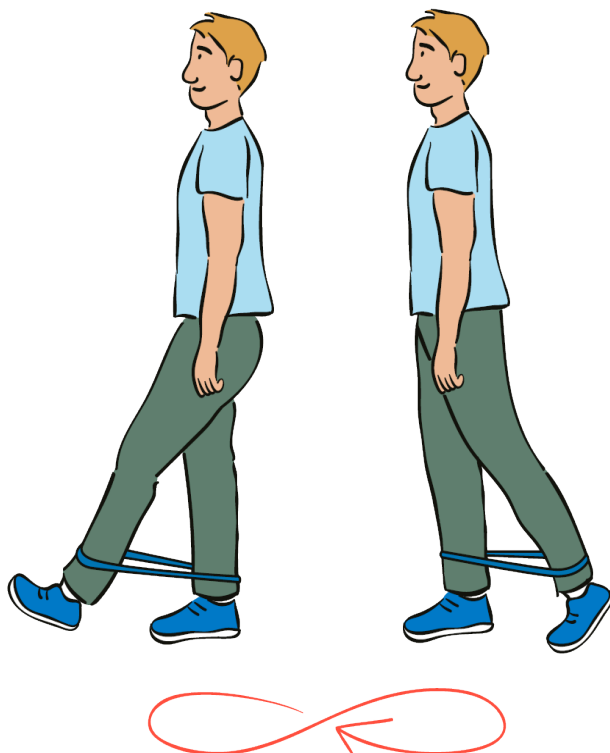
- Stå med et elastikbånd om anklerne.
- Spænd i maven og bøj overkroppen let forover.
- Stræk det ene ben bagud og modsatte arm frem, så kroppen danner en lige linje.
- 5 gange til hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 53 Tegn 8-taller



- Stå med et elastikbånd om anklerne.
- Løft den ene fod og tegn et 8-tal med foden hen over gulvet.
- Foden svinges både foran og bagved kroppen.
- 5 gange i hver retning på hvert ben.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 54 Op at stå



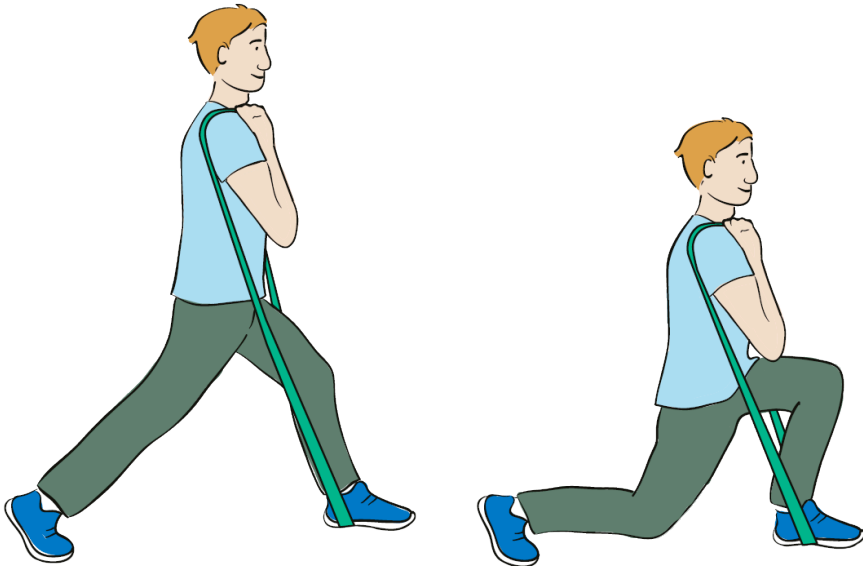
- Stå på midten af elastikken med let spredte ben.
- Hold elastikken i begge hænder krydset foran brystet.
- Sæt dig på en usynlig stol.
- 10 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 55 På frierfødder



- Sæt forreste fod på midten af elastikken og bagerste fod langt tilbage.
  - Hold elastikken bag ryggen og med hænderne foran skuldrene.
  - Bøj i begge knæ, så det bagerste knæ sænkes mod gulvet.
  - 5-10 gange på hvert ben.
- Arbejdsmiljø København

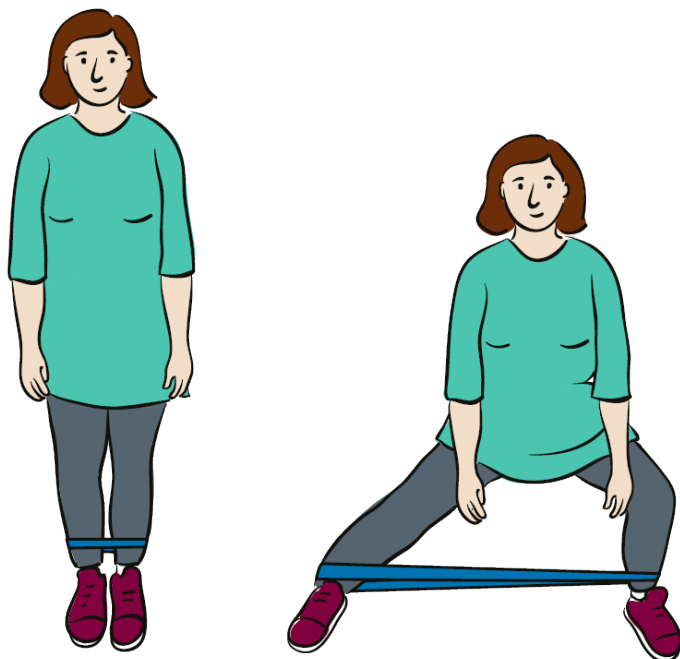


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 56 Side-step



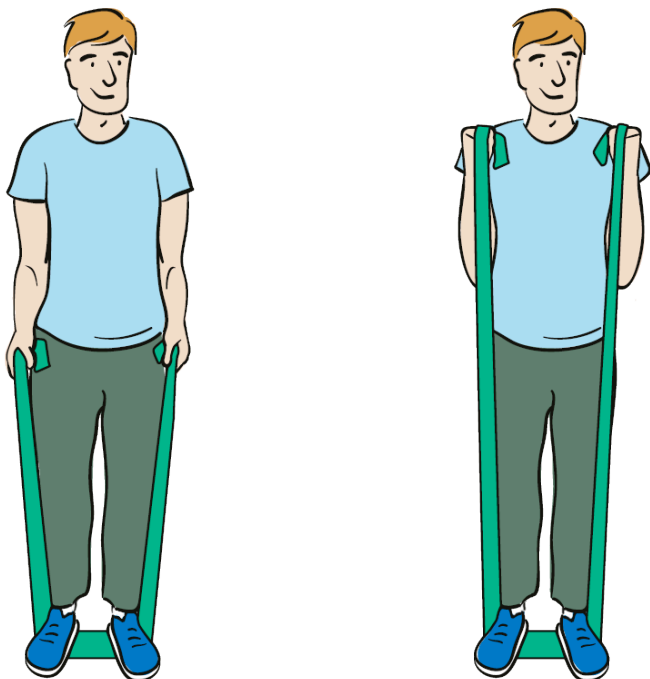
- Stå med et elastikbånd om anklerne.
- Tag et stort skridt til siden og bøj i knæet.
- Kom roligt tilbage til udgangsstillingen.
- 10 gange til hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 57 Skipper Skræk



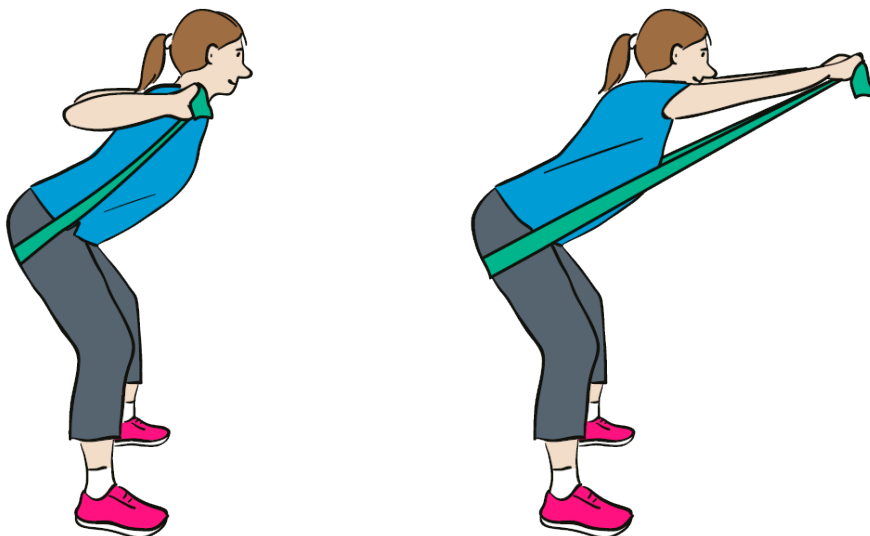
- Stå på midten af elastikken og hold den i hænderne med armene ned langs siden.
- Elastikken skal være spændt.
- Bøj albuerne og før hænderne op til skulderne og sænk langsomt.
- 10-20 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 58 Det store V



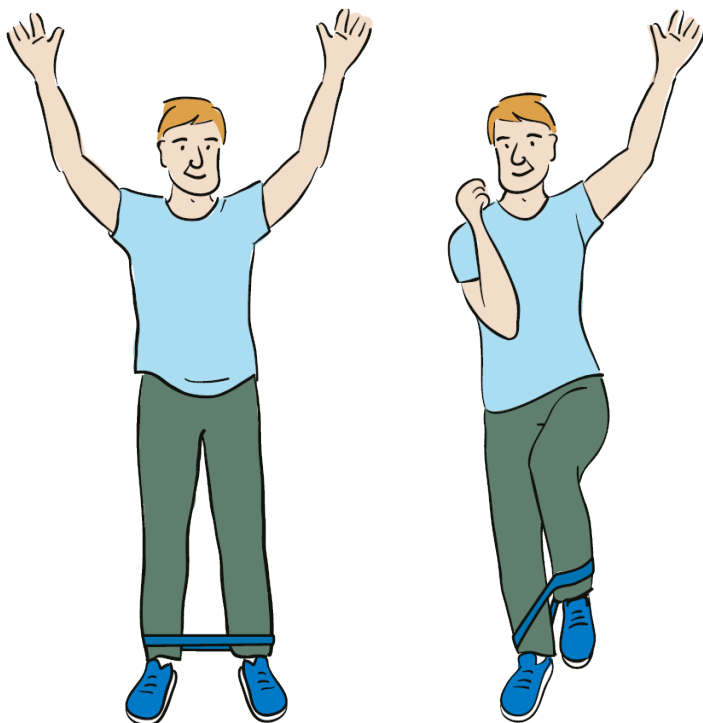
- Placer midten af elastikken på baglårene og hold hænderne foran skuldrene.
- Stå med let bøjede knæ og overkroppen lænet forover.
- Stræk armene ud i et V.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 59 Det store Y



- Stå med et elastikbånd om anklerne og armene strakt over hovedet.
- Før knæ og modsatte albue skiftevis mod hinanden.
- 20 gange i alt.

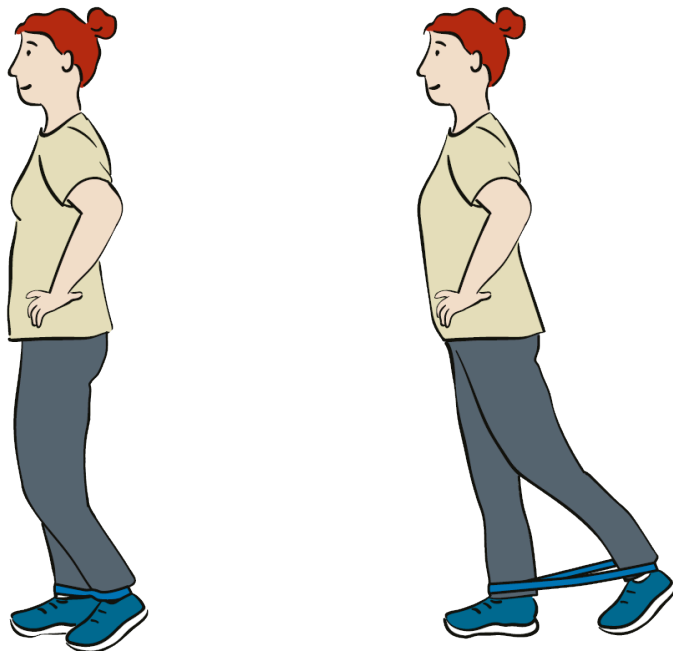


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 60 Hestespark



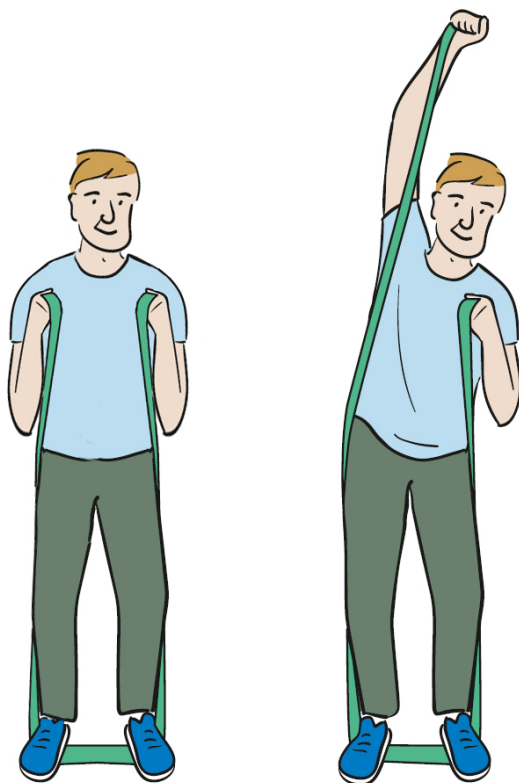
- Stå med et elastikbånd om anklerne.
- Før det ene ben bagud med strakt knæ.
- Overkroppen holdes lodret.
- 10 gange med hvert ben.



# TRÆNING

**i arbejdstiden**

## 61 Boks mod loftet



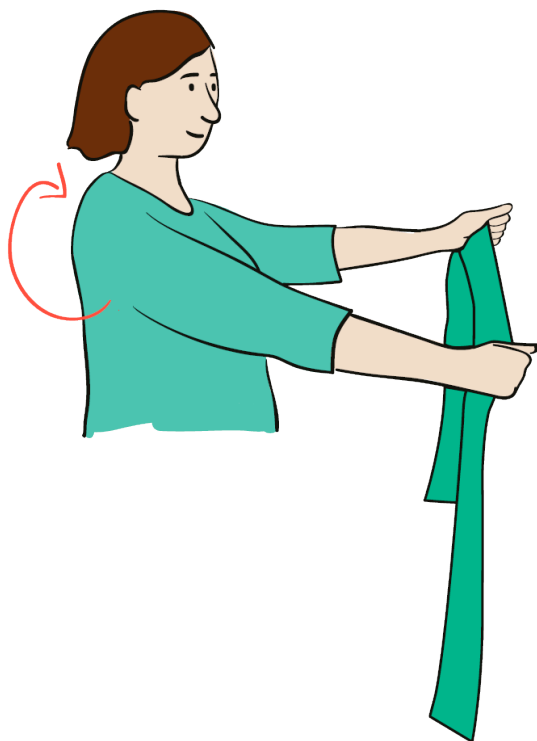
- Stå på midten af elastikken, med afstand mellem fødderne og let bøjede knæ.
- Hold elastikken i hænderne med en let spænding og bøjet albuer.
- Boks skiftevis mod loftet.
- 20 gange i alt.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 62 Skuldercirkler



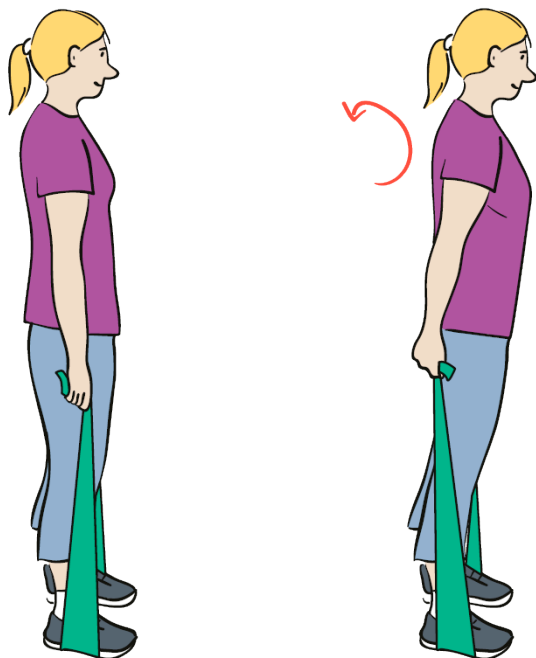
- Stræk armene frem og lidt ud til siden.
- Hold elastikken med en let spænding mellem hænderne.
- Lav store cirkler med skulderne. Hold armene strakt.
- 10 gange i hver retning.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 63 Skulderhjul



- Stå på midten af elastikken.
- Tag fat i elastikken nede fra knæene, og ret dig op.
- Lav store skulderrulninger.
- 10 gange i hver retning.

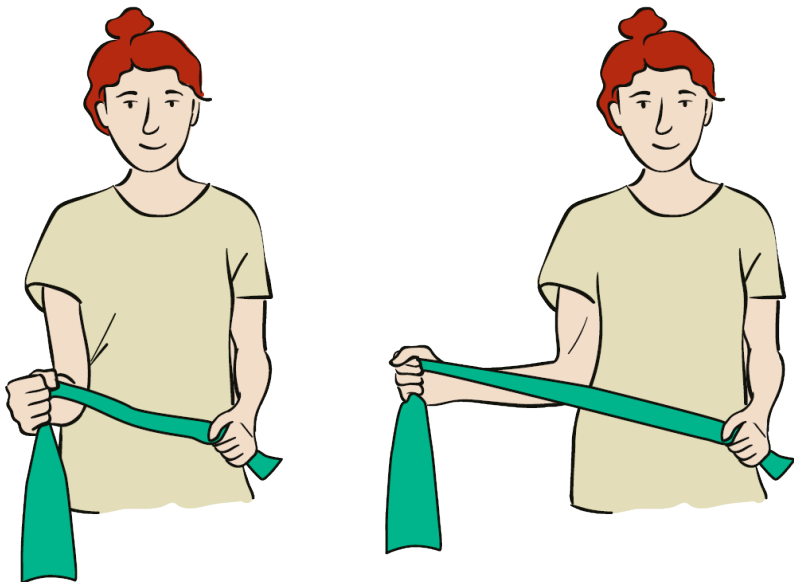


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 64 Åbne døre



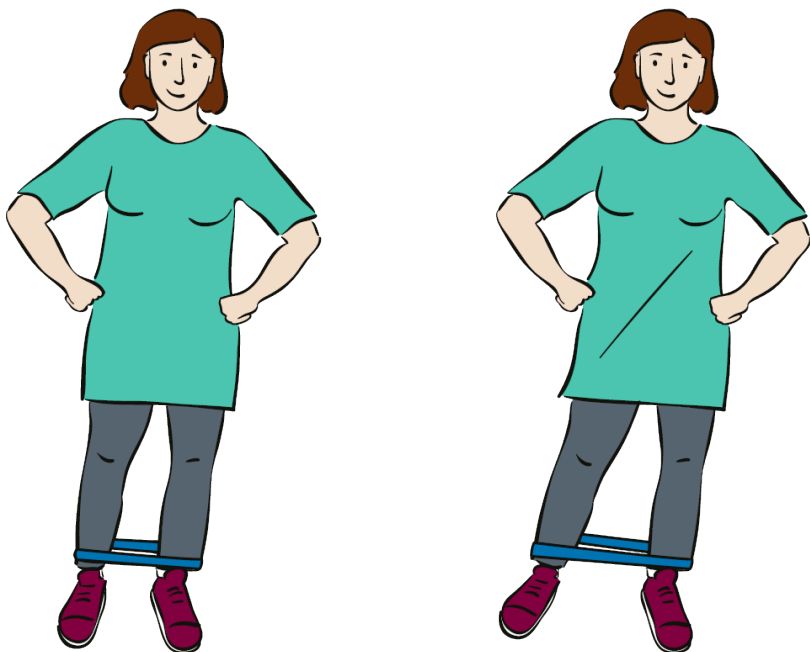
- Hold elastikken mellem hænderne.
- Placer den ene hånd på hoften, bøj modsatte albue og sæt den i taljen.
- Træk i elastikken ved at dreje underarmen ud til side. Hold håndledet strakt.
- 10 gange og skift side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 65 Sidespark



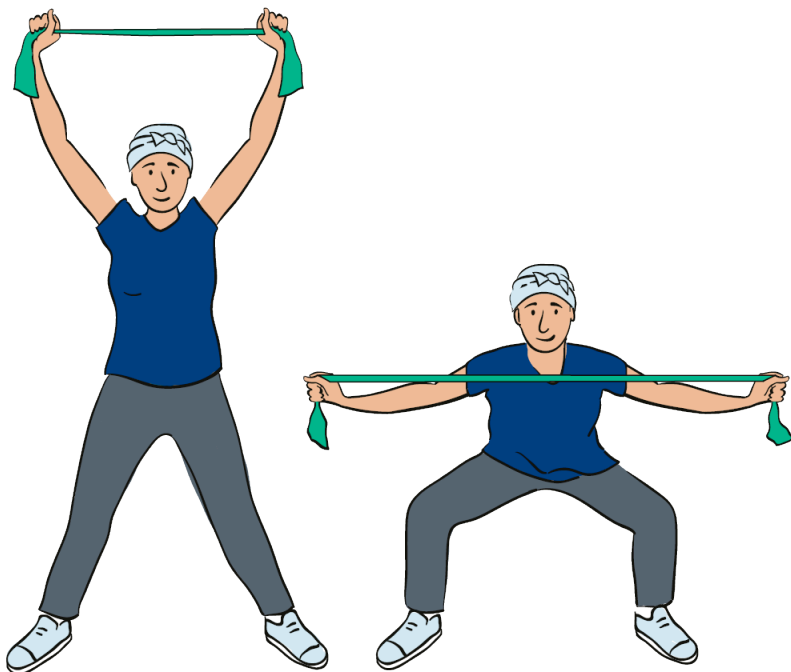
- Stå med et elastikbånd om anklernerne.
- Før det ene ben ud til siden og langsomt tilbage.
- 10 gange til hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 66 Det store X



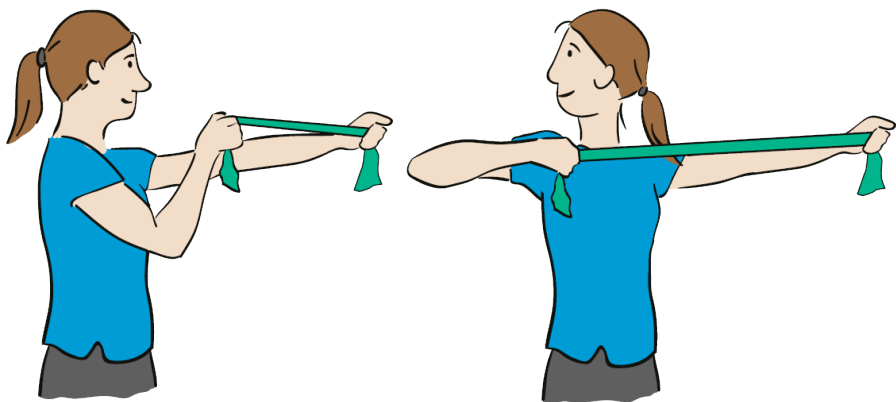
- Hold elastikken med strakte arme over hovedet og stor afstand mellem fødderne.
- Lav en knæbøjning og træk elastikken ned foran brystet.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 67 Bue og pil



- Hold elastikken i udstrakt arme foran dig.
- Træk med den ene hånd elastikken bagud, som du skulle skyde med bue og pil.
- Kig efter albuen.
- 10 gange til hver side.

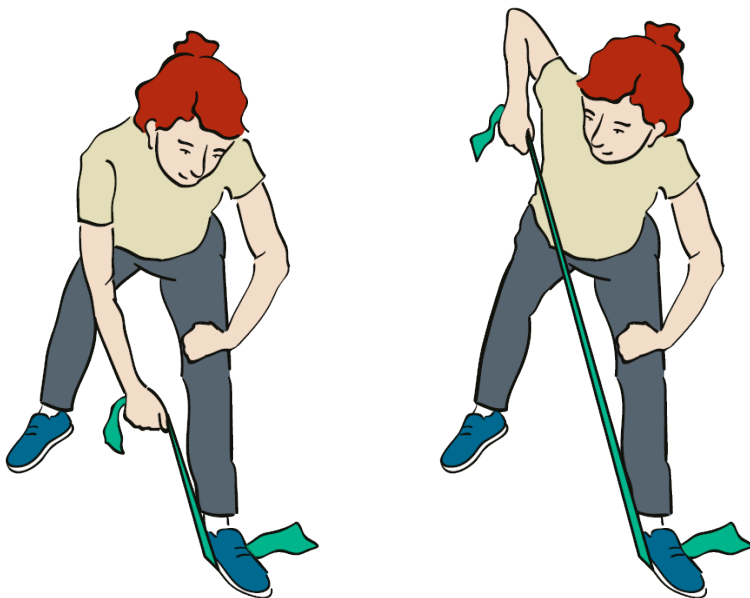


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 68 Plæneklipperen



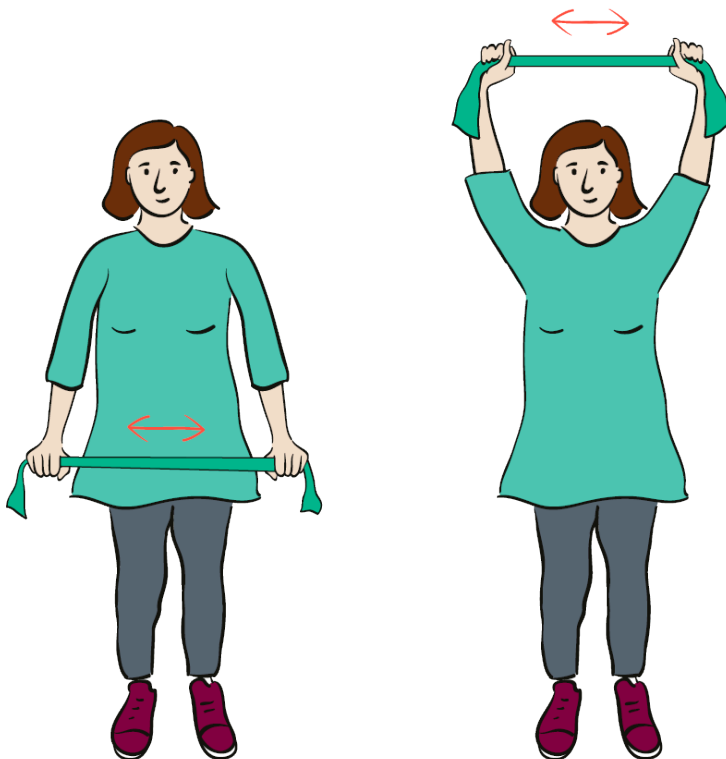
- Stå på elastikken med den ene fod langt foran den anden.
- Placer elastikken under forreste fod.
- Træk i elastikken fra knæet. og op mod armhulen.
- 10 gange på hver side.



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 69 Zigzag



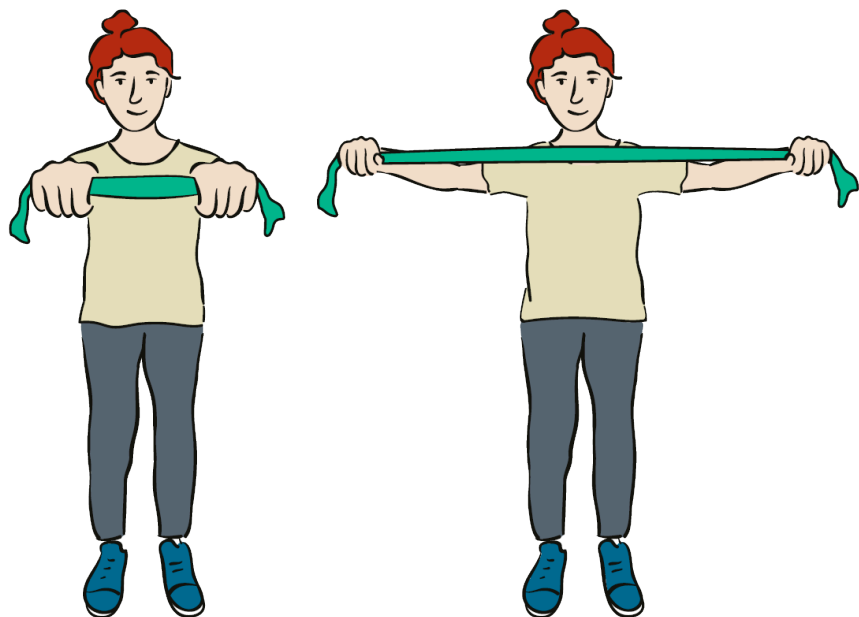
- Hold en elastikken foran dig med armene hængende ned mod gulvet.
- Lav nogle små hurtige træk i elastikken, imens armene føres op mod loftet og tilbage igen.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 70 Her kommer jeg



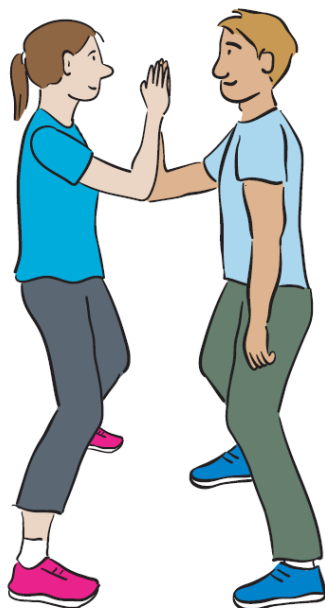
- Stå med ret ryg og afstand mellem fødderne.
- Hold elastikken ud foran brystet, i strakte arme og med let bøjede albuer.
- Træk elastikken ud til siden, indtil den rammer brystkassen.
- 10 gange.



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 71 Pres mod underarm



## Makkerøvelse:

- Stå over for hinanden i bredstående og let bøjet knæ
- Pres underarmen mod hinanden, så fingerspidserne peger mod loftet. Hold i 5 sekunder
- Skift arm og gentag skiftevis i alt 10 gange

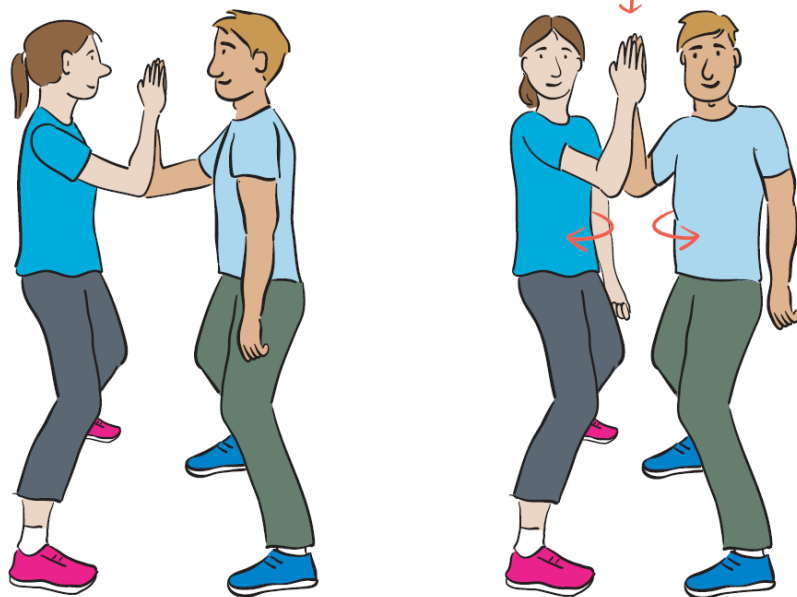


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 72 Pres med rotation i ryg



### Makkerøvelse:

- Stå over for hinanden i bredstående stilling og let bøjede knæ
- Pres underarmen mod hinanden, så fingerspidserne peger mod loftet
- Den ene skubber den andens arm til side, og den anden yder modstand. I bytter roller til modsatte side. Begge roterer med i kroppen
- Gentag 5 gange med hver arm



# TRÆNING

i arbejdstiden

73

# Hanekamp



## Makkerøvelse:

- Stå på et ben overfor hinanden og hold hinanden i hånden
- Pres, skub og ryk i hinanden, imens I sørger for at holde balancen

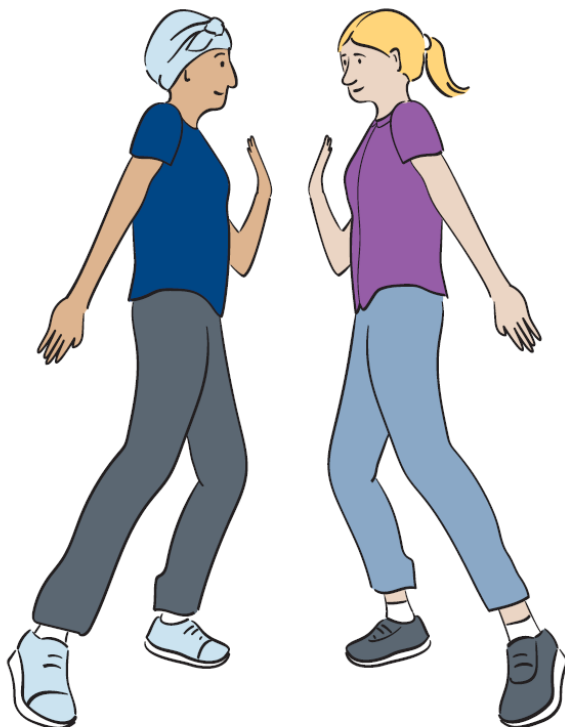


# TRÆNING

i arbejdstiden

74

# Spejl



## Makkerøvelse:

- Stil jer overfor hinanden
- Den ene udfordrer den anden på balancen, ved at bruge kroppen i store bevægelser
- Den anden følger efter
- Byt rolle



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 75 Squat med modstand



### **Makkerøvelse:**

- Stå overfor hinanden i en bredstående stilling, med en håndflade mod hinanden
- Pres hænderne mod hinanden, imens I laver en squat
- Gentag 10 gange med hver hånd

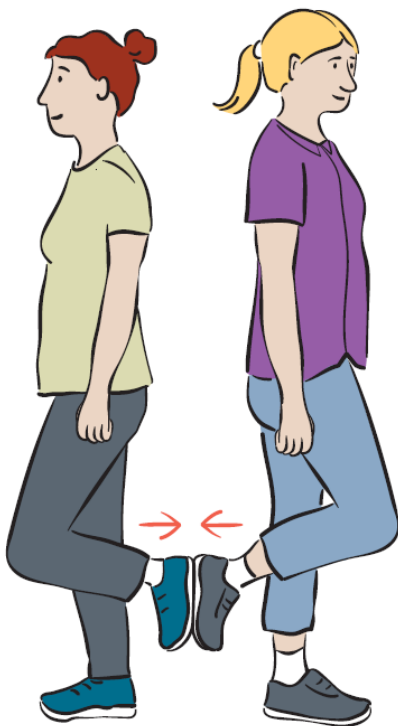


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 76 Skub fod



### **Makkerøvelse:**

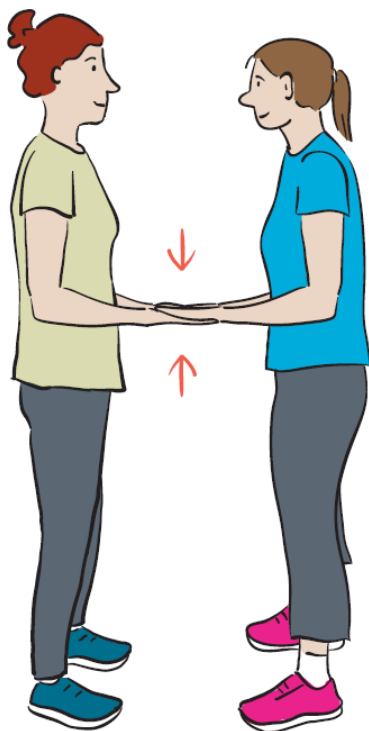
- Stå med ryggen til din makker
- Bøj det ene ben og sæt fod mod hinanden
- Pres 5-10 sekunder - 5 gange på hvert ben



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 77 Pres ned i hænderne



### Makkerøvelse:

- Stå overfor hinanden med hænderne fremme
- Den ene presser ned i den andens hænder og den anden holder igen
- Hold presset i 5-10 sekunder
- Gentag 4 gange for hver person



# TRÆNING

i arbejdstiden

78

## Løb på stedet



### **Makkerøvelse:**

- Stå overfor hinanden og pres imod med hænderne
- Løb på stedet imens
- Tæl til 20



# TRÆNING

i arbejdstiden

79

# Svingom



## Makkerøvelse:

- Løb i armkrog den ene vej og den anden vej
- 5 gange i hver retning

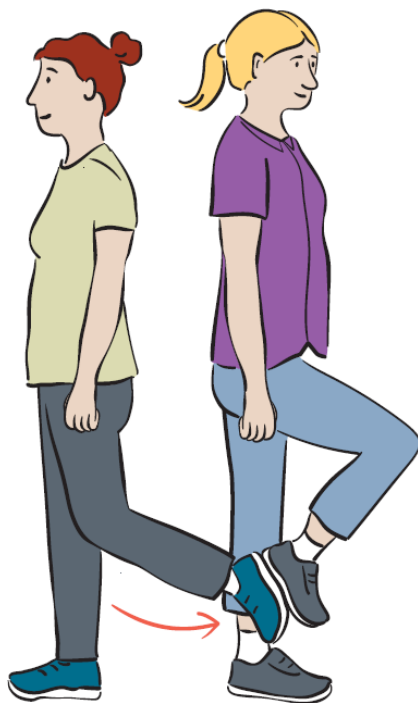


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 80 Skub fod frem og tilbage



### **Makkerøvelse:**

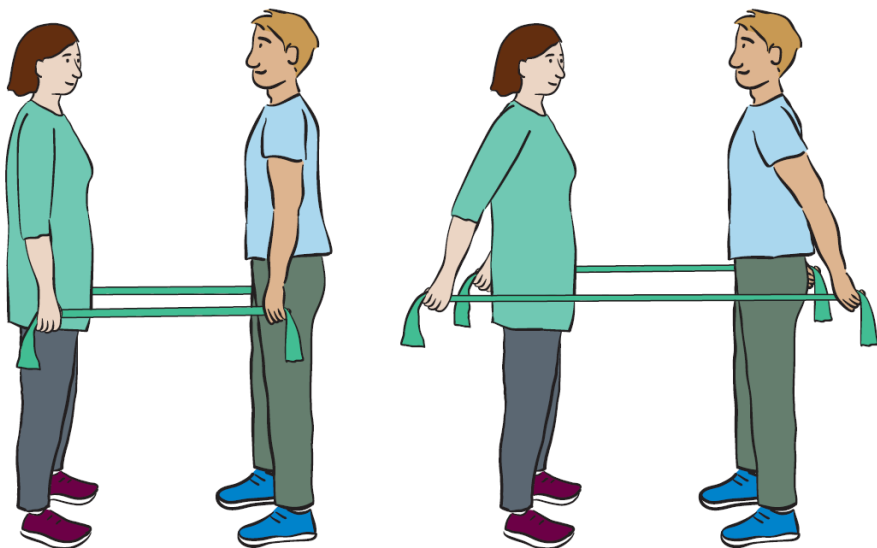
- Stå med ryggen til din makker
- Bøj det ene ben og sæt fodsål mod hinanden
- Skub makkers ben frem og tilbage, imens makker giver modstand
- Gentag 5 gange på hvert ben



# TRÆNING

i arbejdstiden

# 81 Træk bagud med elastik



## Makkerøvelse med 2 elastikker:

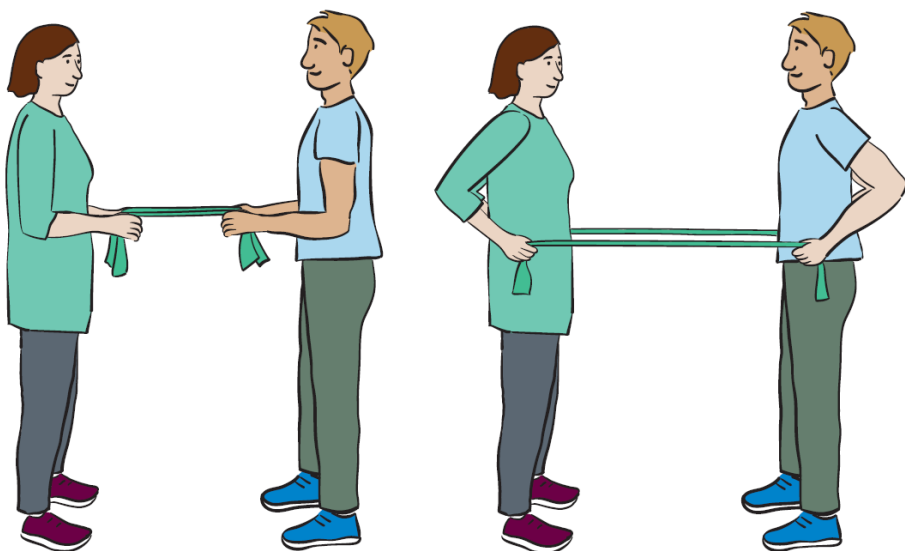
- Stå overfor hinanden og hold begge en elastik i hver hånd
- Start med at have armene ned langs siden og elastikkerne let spændte
- Træk armene bagud på samme tid og før armene roligt tilbage
- Gentag 10-20 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 82 Ro med elastik



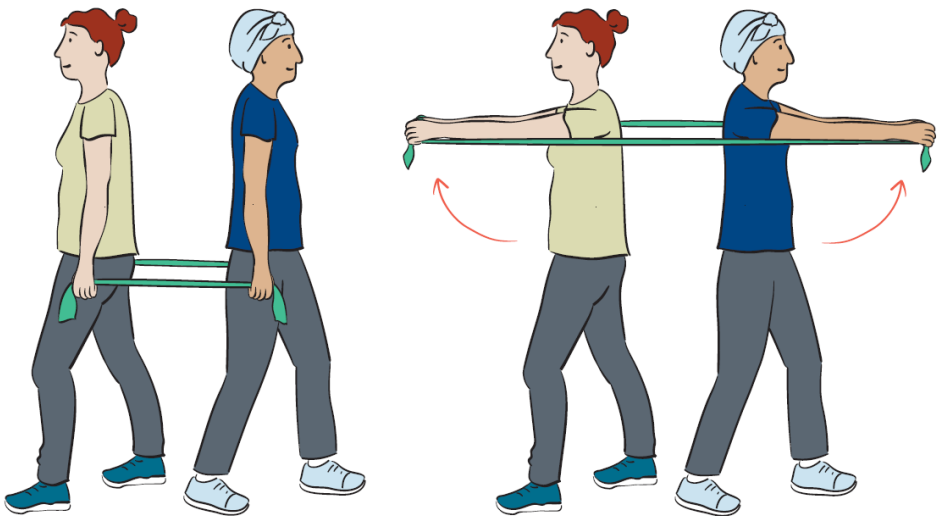
### Makkerøvelse med 2 elastikker:

- Stå overfor hinanden med armene fremme og en elastik i hver hånd
- Træk samtidig elastikkerne tilbage og bøj i albuerne
- Før armene roligt frem igen
- Gentag 10-20 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden



### Makkerøvelse med 2 elastikker:

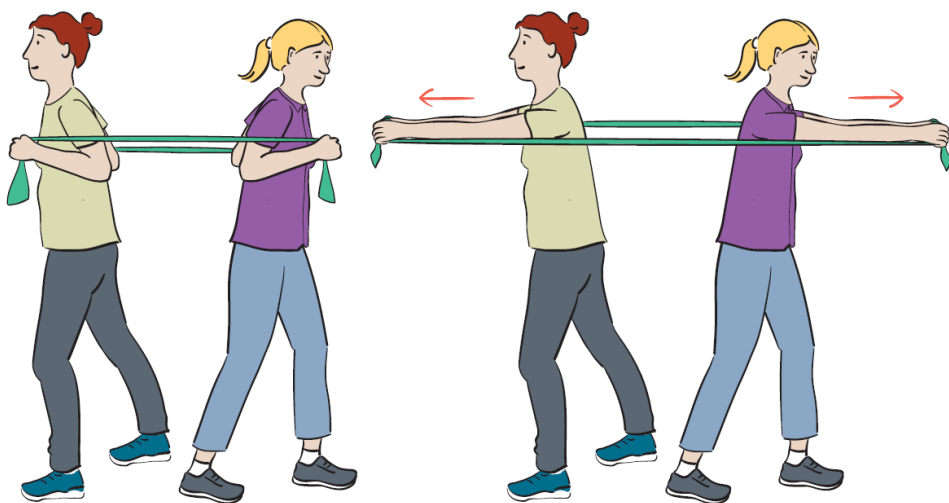
- Stå i skridtstående med ryggen mod hinanden og en elastik i hver hånd
- Løft med strakte arme elastikken ligefrem til vandret
- Hold igen og før armene roligt tilbage
- Gentag 10-20 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden





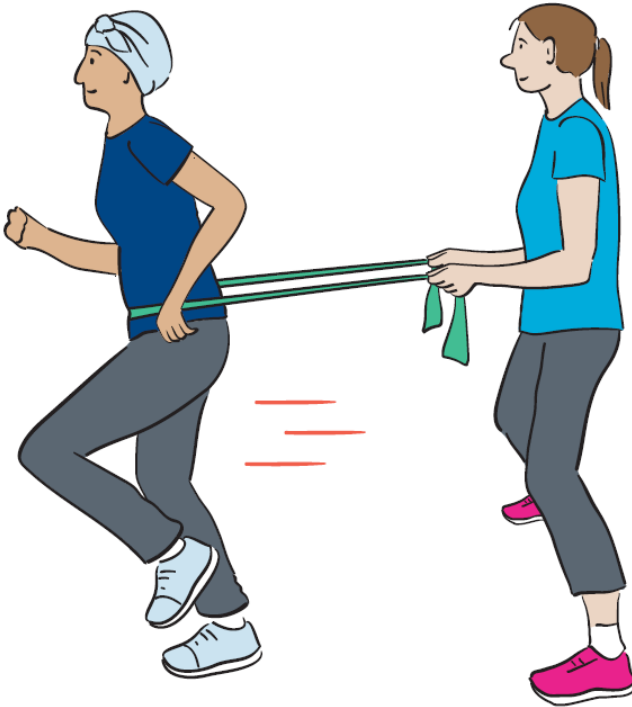
## Makkerøvelse med 2 elastikker:

- Stå i skridtstående stilling med ryggen til hinanden, hold en elastik i hver hånd med bøjede albuer
- Pres armene frem i strakt arm
- Hold igen og før armene tilbage
- Gentag 10-20 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden



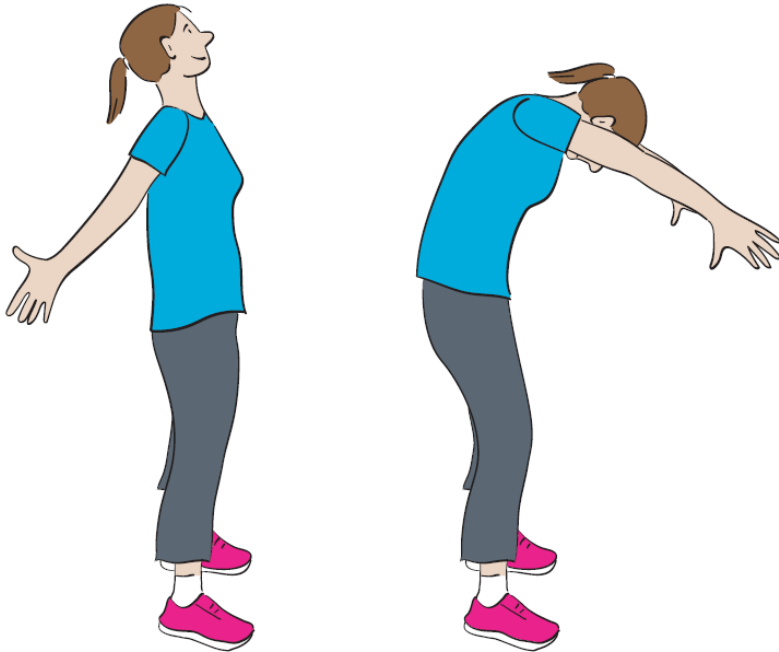
## Makkerøvelse:

- Den ene står med midten af elastikken om livet og løber på stedet
- Den anden holder i enderne af elastikken og giver modstand ved at hive i elastikken
- Løb 20-30 skridt og byt makker



# TRÆNING

i arbejdstiden



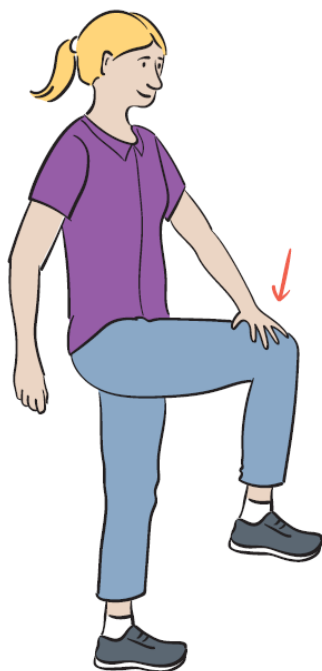
- Stå med armene ned langs siden
- Rotér i skuldrene og før armene ud til siden og op mod loftet
- Samtidig løftes brystbenet skråt frem og op mod loftet
- Før derefter armene ind foran kroppen og krum ryggen
- Gentag 5-10 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 87 Pres mod løftet knæ



- Løft det ene knæ
- Pres med modsatte hånd på knæet og hold presset i 5 sekunder
- Gentag skiftevis 10 gange i alt



# TRÆNING

i arbejdstiden



# 88 Jumping Squat



- Stå med fødder i hoftebredde
- Sæt dig ned på en usynlig stol med armene fremme
- Hop op og træk armene tilbage
- Gentag 5-10 gange

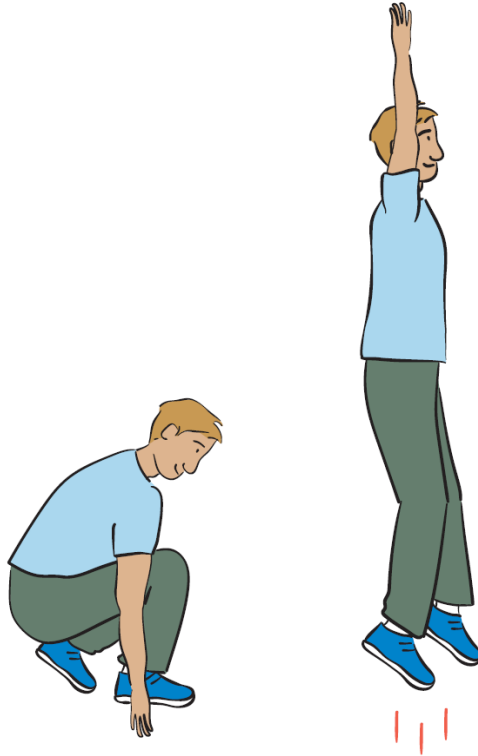


# TRÆNING

i arbejdstiden

89

# Englehop



- Sæt dig i hugstilling med det ene ben lidt foran det andet
- Lav et hop og løft hænderne højt op mod loftet
- Gentag 5-10 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden

90

## Høje knæløft



- Bøj i albuerne og hold hænderne lige ud foran kroppen
- Løb med høj knæ løft, så du rammer håndfladerne
- Gentag 10-20 gange i alt



# TRÆNING

i arbejdstiden

91

## Små hurtige løb på stedet



- Stå med fødderne i hoftebredde og let bøjede knæ
- Læn ryggen let forover
- Løb hurtigt på stedet
- Gentag 20-30 gange

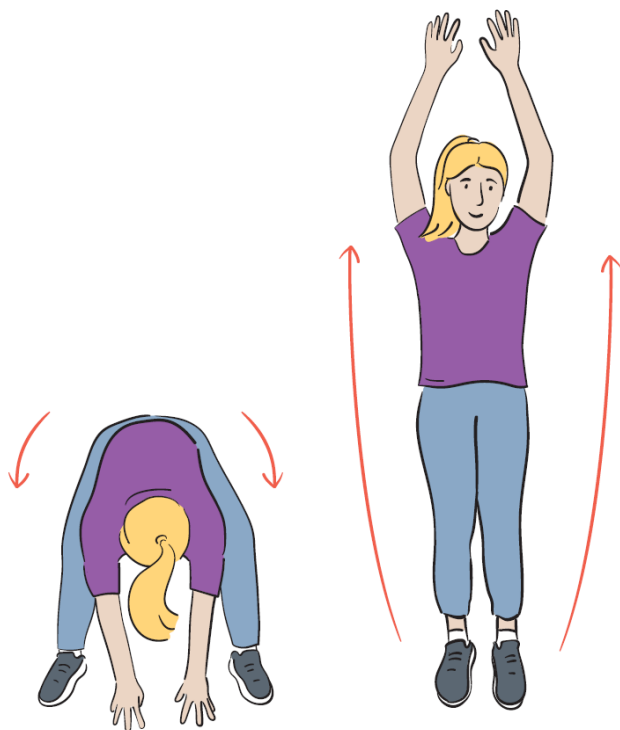


# TRÆNING

i arbejdstiden



## 92 Frøhop mod himlen

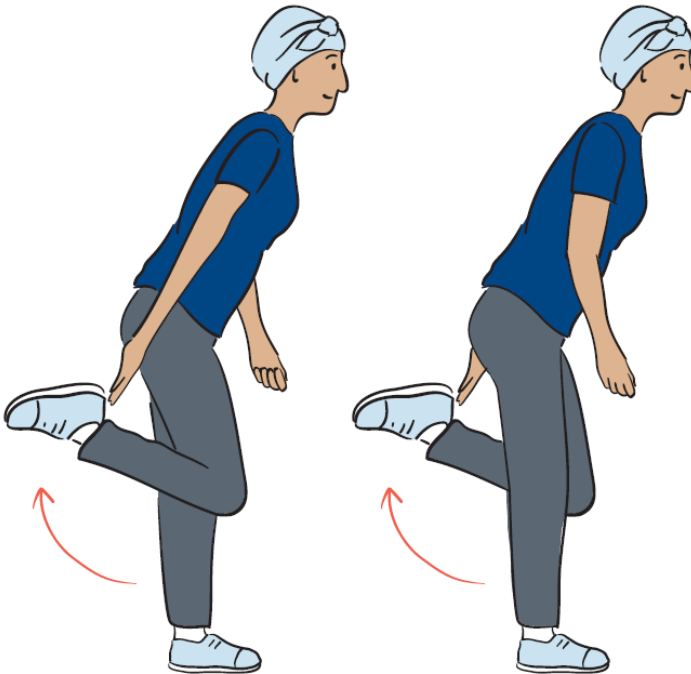


- Stå med spredte ben og en foroverbøjning med overkroppen
- Sæt fingerspidserne i gulvet
- Hop, saml benene og ræk fingerspidserne mod loftet
- Gentag 5-10 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden



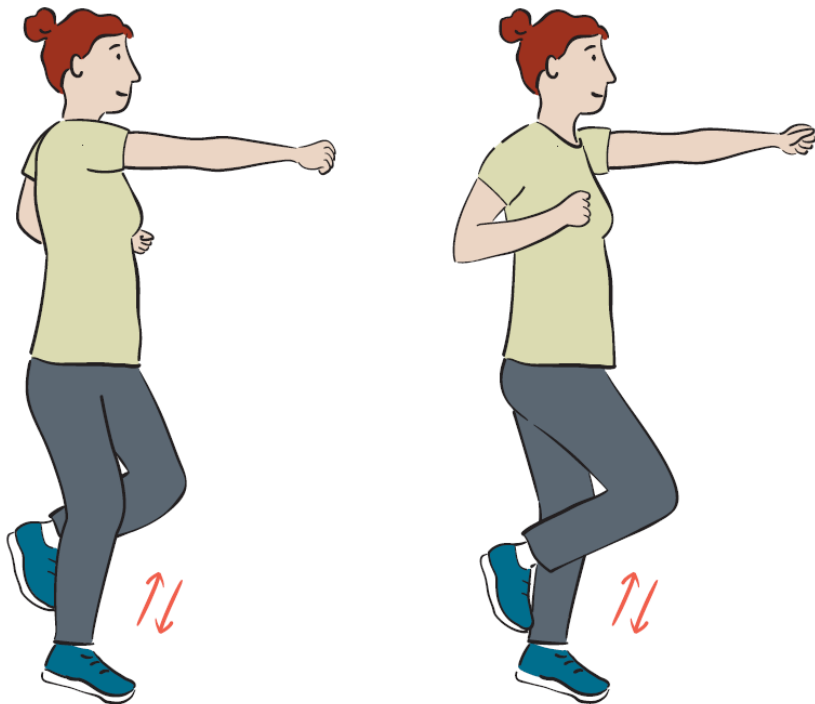
- Løb på stedet med hælspark
- Løft hælen mod samme sides hånd, som føres ned mod fod
- Gentag 20-30 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 94 Bokseløb



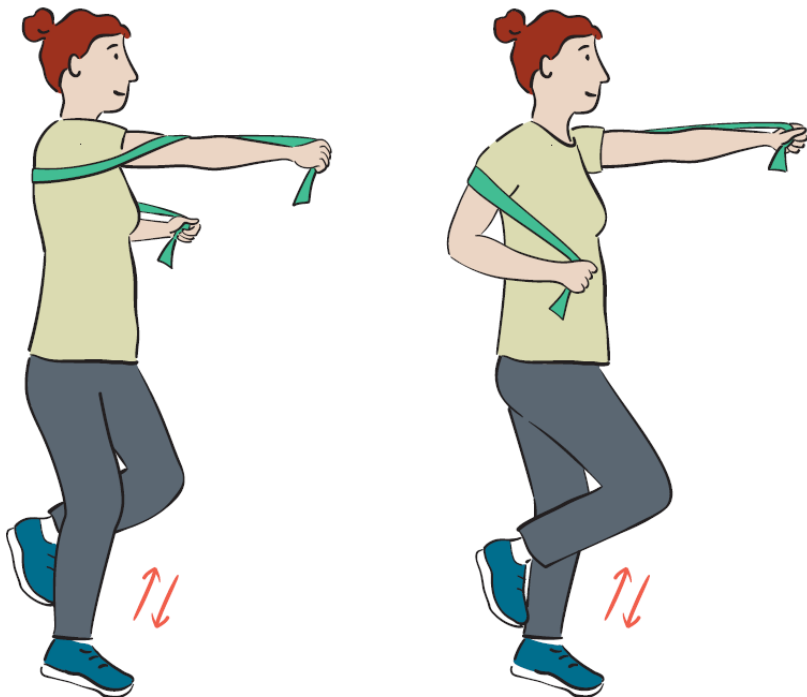
- Løb på stedet og boks ligeud i luften med armene
- Gentag 20-30 gange



# TRÆNING

i arbejdstiden

## 95 Bokseløb med elastik



- Sæt elastikken rundt om ryggen og hold den i hænderne foran brystet
- Løb på stedet og boks ud i luften med armene
- Gentag 20-30 gange



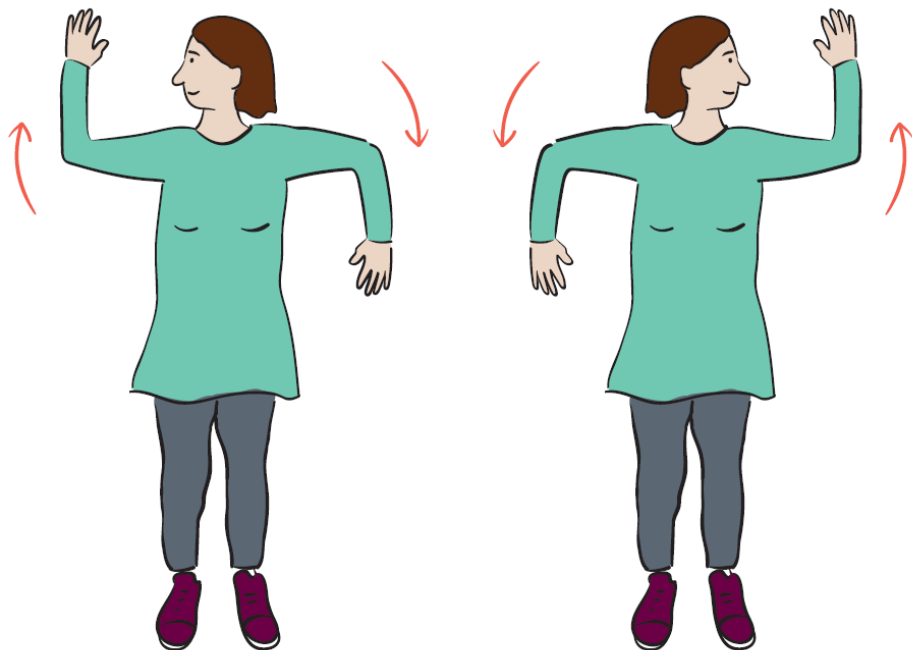
# TRÆNING

i arbejdstiden



96

## Upside down



- Stå med bøjede albuer
- Den ene hånd peger op mod loftet, den anden peger ned mod gulvet
- Rotér armene, så modsatte hånd peger op mod loftet og den anden hånd mod gulvet
- Drej hovedet og kig på den hånd der er op mod loftet
- Gentag 10 gange i alt



# TRÆNING

i arbejdstiden