

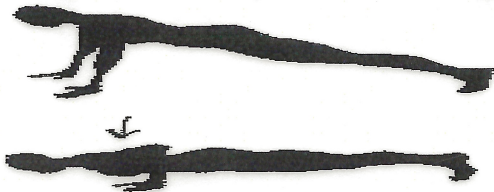
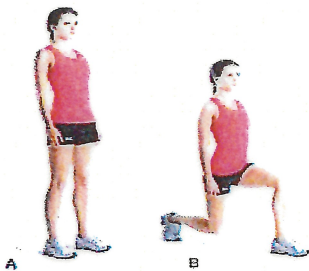
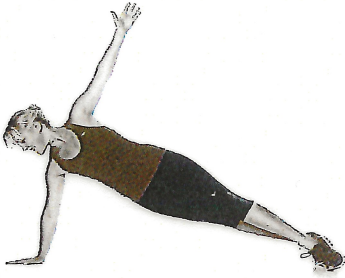



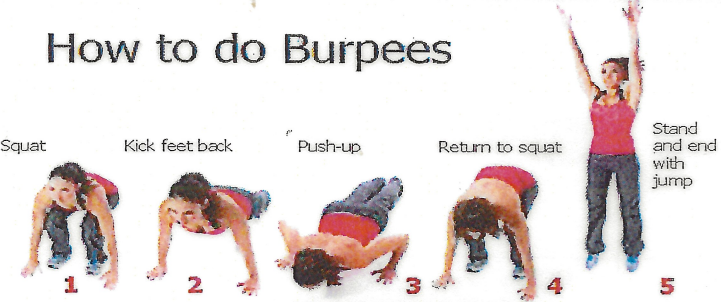


Styrketræningsprogram til BMI motion

Der er 10 forskellige øvelser, som træner hele kroppen. Hver øvelse laves i 1 minut, hvorefter næste øvelse laves – altså ingen pauser 😊

Øvelsens navn	Øvelsens udførelse	Øvelsens muskler
Opvarmning: <ol style="list-style-type: none"> 1. Rul ned og op igen 2. Kig over højre skulder dernæst venstre. 3. Sidebøjning til hver side. 4. Rotér fra taljen og op (3 trin) 	Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. <ol style="list-style-type: none"> 1. Rul ryghvirvlerne ned startende fra toppen ned til fødderne. 2. Drej kun nakken og kig over skulder. 3. Bøj kroppen til først den ene side dernæst den anden. 4. Stå med armene ud til siden og rotér først i taljen, så brystkassen for tilslut at kigge tilbage på bagerste hånd. 	Opvarmning af rygsøjlen og nakken.
<u>Squat</u> 1 minut		Baller og lårmusklerne Obs: knæene må ikke komme foran tærne.
<u>Planke</u> 1 minut		Mave- og rygmusklerne. Obs. Ingen "hængekøjer" eller "cykelstativer"
<u>Armstrækkere</u> 1 minut		Biceps og triceps
<u>Lunges</u> ½ minut med højre ben og derefter ½ minut med venstre ben.		Baller og lår

<p>Sideplanke</p> <p>½ minut på højre side og ½ minut på venstre side.</p>		<p>Taljen. De skrå mavemuskler og ryg.</p>
<p>Dips</p> <p>1 minut</p>		<p>Triceps</p>
<p>Jump squat</p> <p>1 minut</p>		<p>Baller og lår</p>
<p>Dynamisk planke</p> <p>1 minut</p>		<p>Core – mave og ryg</p>
<p>Burpees</p> <p>1 minut</p>	<p style="text-align: center;">How to do Burpees</p> 	<p>Hele kroppen</p>