

x10 af 3 power øvelser

10 Gentagelser	1	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	2	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	3	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	4	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	5	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	6	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	7	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	8	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	9	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

10 Gentagelser	10	1. Øvelse ✓
		2. Øvelse ✓
		3. Øvelse ✓

1. ØVELSE: SQUAT MED SKULDER PRESS



2. ØVELSE: BAGOVERBØJNINGER



3. ØVELSE: BEVÆGELSE AF SKULDERBLADENE



1. ØVELSE: SQUAT MED SKULDERPRESS



HVORFOR?

Squat med skulderpress er en helkrops øvelse. Du aktiverer både ben, baller, core og skuldre.

HVORDAN?



Sæt dig ned, som hvis du skal sætte dig på en stol.



Rejs dig og pres nu en genstand op over hovedet.



Sænk armene igen og lav øvelsen forfra.

2. ØVELSE: BAGOVERBØJNING



HVORFOR?

Du aktiverer lændemuskulaturen, og opnår et udstræk på forsiden, som ved stillesiddende arbejde er krummet sammen.

HVORDAN?



Stå med skulderbrede afstand mellem fødderne.



Forlæng nakken og hold maven spændt.



Læn dig tilbage, mens du kigger op og kom frem igen.

3. ØVELSE: BEVÆGELSE AF SKULDERBLADENE



HVORFOR?

Du får løsnet op i musklerne omkring din nakke, skuldre og ryg.

HVORDAN?



Stå med håndfladerne fremad med albuerne ud til siden.



Pres armene op mens du forsat holder albuerne ud til siden.



Før armene ned igen.