

WALL SIT CHALLENGE

Basis

| | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------------|
| 1 20 sekunder | 2 20 sekunder | 3 30 sekunder | 4 30 sekunder | 5 40 sekunder |
| 6 40 sekunder | 7 40 sekunder | 8 50 sekunder | 9 50 sekunder | 10 60 sekunder |

Vidste du at...

Statiske øvelser kan være blodtryksnedsænkede

Årsagen er at når vi komprimerer blodkarrene og efterfølgende giver slip giver det et større blodgennemstrømning til de komprimerede kar.

WALL SIT CHALLENGE

Øvet

| | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 1 40 sekunder | 2 50 sekunder | 3 50 sekunder | 4 60 sekunder | 5 60 sekunder |
| 6 70 sekunder | 7 70 sekunder | 8 80 sekunder | 9 80 sekunder | 10 90 sekunder |

Vidste du at....

Statiske øvelser som fx wall sit er mere skånsomme for leddene ift mere dynamiske øvelser som fx traditionelle squats

WALL SIT CHALLENGE

Erfaren

| | | | | |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 1 70 sekunder | 2 80 sekunder | 3 90 sekunder | 4 90 sekunder | 5 100 sekunder |
| 6 100 sekunder | 7 110 sekunder | 8 110 sekunder | 9 120 sekunder | 10 120 sekunder |

Vidste du at...

Statisk træning kan være med til at nedsætte den styrke forskel der ofte er i den ene side af kroppen ift til den anden.