EVIDENS BASERET FITNESS PROGRAM 5 ØVELSER 2-3 X PR UGE

VARM OP	Cykling el. gang (løbebånd): Time 5-10 min. Speed 3,0-4,0 km/t Grade 0,0%			
STYRKE	**Styrkeøvelser med træningsmaskiner**	**SÆT**	**GANGE**	**VÆGT**
Lår **Hofter**	**Benpres** • Ben i skulderbredde • Fødder solidt i plade • Stræk ben m/kontrol • Bøj ben, hold igen	**1-3**	**10-15**	
Bryst **Skulder forreste del** **Arme bagpå**	**Brystpres** • Fat med overgreb • Stræk armene uden at "låse" albuer • Bøj arme, hold igen	**1-3**	**10-15**	
Ryg **Skulder bageste del** **Arme foran**	**Roning** • Fat med overgreb • Træk arme bagud • Hold skuldrene nede • Hold igen, arme frem	**1-3**	**10-15**	
Lænderyg **(i maskine)**	**Rygstrækning** evt. på gulv • Øvre ryg mod rullen • Pres krop bagud med kontrol • Hold igen fremad	**1-3**	**10-15**	
Mave **(i maskine)**	**Mavebøjning** evt. på gulv • Hold fat i håndtag • Bøj krop (uden at trække med arme) • Hold igen tilbage	**1-3**	**10-15**	

VARM NED **STRÆK UD**	**Stræk ryg**	**Bøj ryg**	**Sidebøj H V**	**Drej H V**

Bed instruktør om vejledning. Tjek også www.marinaaagaardblog.com