

Idéer til øvelser der kan laves hjemme – uden redskaber.

- Både for dig som kan komme på gulvet og dig som helst vil sidde på en stol eller stå op...

Der findes masser af muligheder for at træne, selvom du ikke kan komme ind i træningslokalet. De følgende idéer er udført med et par flasker og en stol. Flaskerne kan skiftes ud med nogle større flasker, poser med sand/grus, mel/vaskepulver eller hvad du lige kan finde hjemme.

Hvis du har andre små-redskaber som elastikker, håndvægte, stor bold eller lign. kender du nok nogle øvelser de kan bruges til 😊

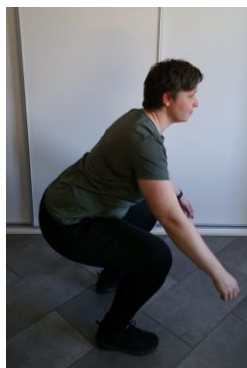
Hvor mange gentagelser der skal til for dig, af den samme øvelse, vil være meget individuel. Som udgangspunkt vil jeg sige, hvis du kan klare mere end 15 gentagelser – uden at have brug for en pause, så vil det være fint at gøre den sværere... - Eller du skal fortsætte med gentagelserne til du har brug for pausen.

En idé kunne være at lave øvelserne på det tidspunkt du normalt ville tage af sted til træning – så I laver det sammen – hver for sig 😊
Flere af øvelserne kan dog med fordel laves flere gange om ugen..



Start med at varme kroppen op...

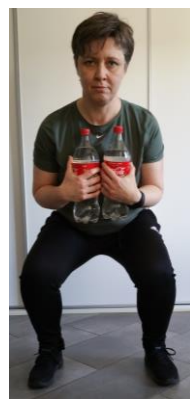
Hvis du har en kondicykel, vil den være god. Ellers kan du lave 50 - 100 høje knæløft evt. mens du bokser med armene. HUSK du skal have så meget fart på, at du får pulsen op.



Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne.
Gå ned i knæ og rejs dig op igen (pres evt. skulderbladene sammen, når du er oppe)
Gentag 3x10-15



Variation 1
Gå ned i knæ
Halvt op
Ned i knæ
Helt op

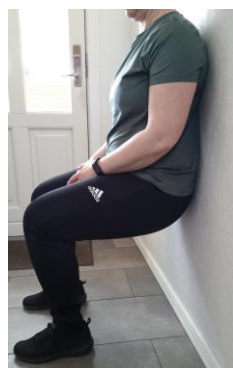


Variation 2
Find noget du kan holde i hænderne mens du arbejder



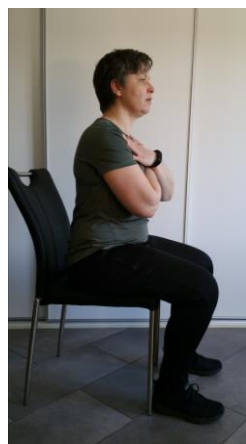
Variation 3

- Læg en klud bag ryggen
- Stå med god afstand til væggen
- Gå ned i knæ og op igen

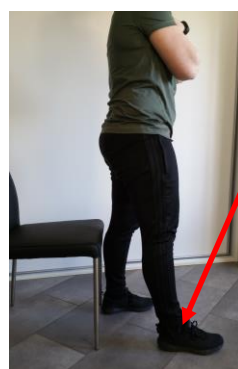
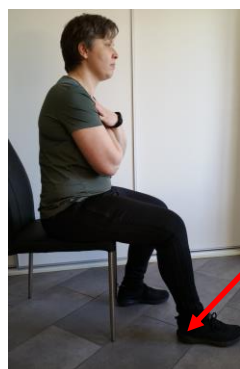


Variation 4

Stå med fødderne i hoftebreddes afstand og ryggen mod en mur.
Gå ned i knæ indtil lårene er vandrette.
Hold stillingen så lang tid som muligt.



Rejs og sæt dig på en stol
Læg hænderne over kryds på brystet
Gentag så mange gange som muligt på ½ minut
15 sek pause og arbejde ½ minut igen (gentag 3 gange)



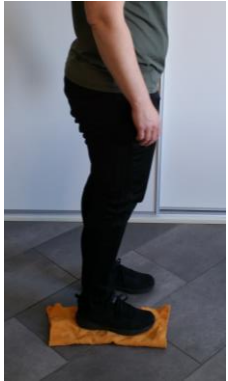
Variation
sæt den ene fod frem.
Rejs og sæt dig på samme måde.
Skift efterfølgende så det andet ben kommer forrest.



Læg en klud under den ene fod. Stå med alt vægten på foden der **ikke** har klud under. Før foden med kluden ud til siden eller bagud.

Du må gerne udfordre dig selv, især bagud – men ikke falde 😊

Skift til det andet ben efter 10 gentagelser (i alt 3x10 af hver slags og til hvert ben)



Stå med tæerne på et trappetrin.

Lad hælene falde godt ned – hvorefter du løfter dig så langt op på tæerne som muligt.

Gentag 15 gange



Gå på trapper – hvis du har dem.. – Gerne FLERE gange i træk.

Ellers:

Step op og ned på et trin..

- sæt foden helt ind på trinnet.

Gentag så mange gange at du får pulsen op..



Stå med stor skridt afstand mellem fødderne.

Gå ned i benene, så:

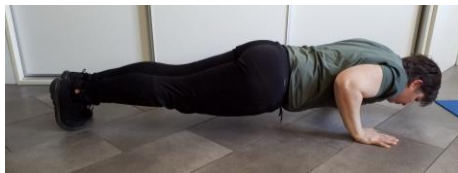
- det bageste knæ er ved den forreste fods hæl

- og forreste knæ ikke er ud over tåen

- overkroppen ikke hælder fremad.

Variation

Hold noget i hænderne mens du arbejder



Armstrækninger.

Hold kroppen strakt i hele øvelsen.

Variation:

Sæt hænderne på en stol (evt. bord, hvis det er for svært på gulvet)

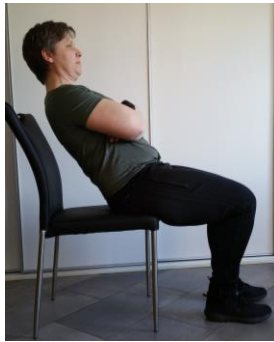


Planken

Hold kroppen strakt og hold stillingen... Udfordre dig selv på hvor lang tid du kan klare det...

Variation:

Læg armene på en stol (evt. bord, hvis det er for svært på gulvet.)



Sæt dig helt yderst på stolen.

Hold ryggen ret.

Læn dig tilbage til 2-5 cm fra ryglænet.

Læn dig frem igen.

Gentag så mange du kan – pause og gentag igen



Sæt dig helt yderst på stolen

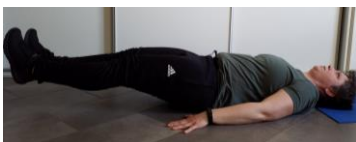
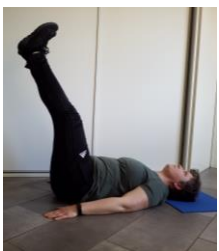
Hold ryggen ret og læn dig tilbage.

Tag fat på sædet (stadig uden at bruge ryglænet)

Træk knæene op mod brystet

Stræk efterfølgende benene uden at sætte fødderne i gulvet.

HUSK hold ryggen ret hele vejen.



Læg dig på ryggen, med benene op i luften

Sænk fødderne langsomt mod gulvet

Stop hvis/når du ikke kan holde lænden i gulvet.

Løft dem igen til startstilling (inden de rører gulvet)

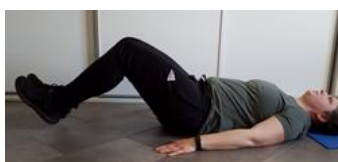
Variation:

Læg dig på ryggen, med benene bøjet op i luften.

Sænk hælene langsomt mod gulvet

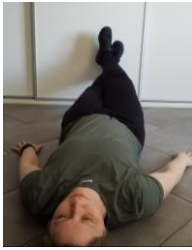
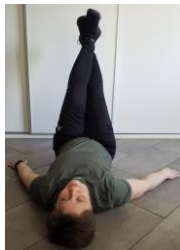
Stop hvis/når du ikke kan holde lænden i gulvet

Løft dem igen – inden de rører gulvet.

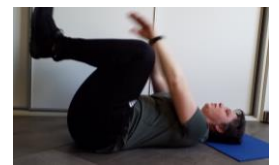
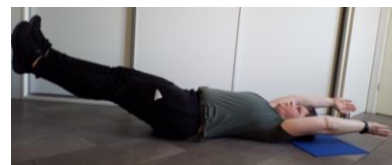
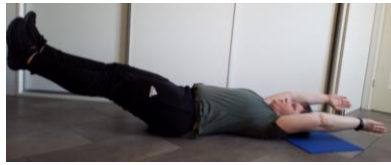




Sænk skiftevis det ene og det andet ben.
Det sænkede ben skal ikke røre gulvet



Start med begge ben oppe.
Lav saksebevægelse med benene mens de sænkes. –
Der kan fint klares 2-3 klip på vej ned og 2-3 klip på vej op.



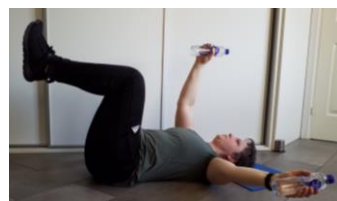
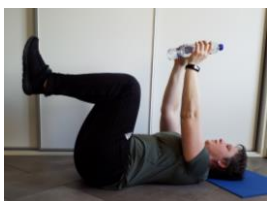
Stræk ben og arme (OBS lænden i gulvet hele tiden)

Bøj sammen, så du når anklerne på ydersiden

Stræk ud igen – hvorefter du bøjer dig sammen og rører anklerne på indersiden

Variation:

Hav flasker i hænderne.



Hold benene bøjede

Hav flasker (eller noget tungere) i hænderne.

Før den ene arm ud til siden – og derefter strakt op foran brystet.

Gentag evt. 10 gange til den ene side inden du skifter til den anden side.



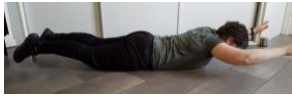
Tag fat om bordkanten, sæt fødderne i gulvet

Hold ryggen ret.

Løft kroppen op imod bordet – sænk ned til ca. 5 cm fra gulvet – løft igen



Rygløft i forskellige varianter.



- Hænderne oppe over hovedet. Løft overkroppen.



- Hænderne under panden. Løft overkroppen.



- Hænderne ned ved skuldrene – og pres skulderbladene sammen når overkroppen løftes.



Knæ-4-stående

Løft venstre arm og højre ben.

Skift efterfølgende til modsatte arm og ben

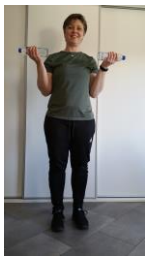


Knæ-4-stående

Spænd i mave og ryg, så du ikke laver et vrid.

Løft det ene knæ op til siden.

Gentag 10 gange inden der skiftes side.

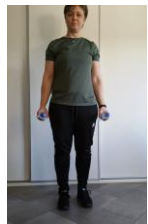


Hold flasker, sten eller andet med tyngde i begge hænder.

Hold fingrene fremad

Hold en lille spænding i mave og ryg, så du ikke står og svajer.

Bøj hænderne op i mod skuldrene.



Hold flasker, sten eller andet med tyngde i begge hænder.

Hold fingrene ind mod kroppen

Hold en lille spænding i mave og ryg, så du ikke står og svajer.

Løft armene op til siden/skulderhøjde



Hold flasker, sten eller andet med tyngde i begge hænder.

Hold fingrene udad

Hold en lille spænding i mave og ryg, så du ikke står og svajer.

Før hænderne helt op over hovedet



Spænd i mave og ryg.
Løft det ene ben.

Hav enten foden lidt bagud eller lidt foran kroppen.

Stå så lang tid som muligt.



Stå på et ben.

Skriv dit navn eller tallene 0-9 med foden der er i luften.