

5. Stubben



Planken - knæbøj



- Mave
- Ryg

Stå på stubben i planke - hvilende på dine underarme og ret som en tinsoldat.
Sænk dine knæ - enten ét ad gangen eller begge på én gang.
15 repetitioner.
Gentages 3 gange.

Hårdere

Lig på jorden i stedet.

Lettere

I stedet for at hvile på dine underarme, stræk dine arme i stedet.

Husk

- Ikke at lave flitsbue med kroppen.
- Ikke at løfte bagdelen i vejret.
- Neutral nakke.

Planken - den frække



- Mave
- Ryg
- Bryst

Stå på stubben i planke - hvilende på dine underarme og ret som en tinsoldat.
Hiv dig fremover med dine arme.

Mens du hiver, skubber du med dine fødder, så dine tæer skubber dig frem.

Det foregår i en lige linje. Frem og tilbage.

15 repetitioner.

Gentages 2-3 gange.

Husk

- Ikke at lave flitsbue med kroppen.
- Ikke at løfte bagdelen i vejret.
- Neutral nakke.
- Slap af i skuldrene.

Hunden/yoga



- Udstræk
- Ryg
- Mave
- Arme

Støt med begge hænder op ad stammen - med en hoftebredde imellem hænderne.



Dine ben er samlet og står et godt stykke væk fra stammen.

Træk vejret når du bøjer dig ned mod dine tæer med bagdelen i vejret, så du danner et omvendt V.

Pust ud op imod himlen, når du går modsat i ét stræk. Her danner du et U med din rygsøjle.

Gentag øvelsen 8-10 gange i et roligt tempo.

Husk

- Stå ikke for tæt på stammen med benene, for så bliver det svært at lave øvelsen ordentligt.
- Slap af i skuldrene.
- Rolige bevægelser og dyb vejrtrækning.

Dibs - Debbs



▪Triceps

▪Ben

Placer dine håndflader bag om ryggen på stubben.

Bøj 90 grader i dine ben og hold ryggen lige.

Bøj i dine arme, så du mærker en belastning i dine bagarme (triceps).



10-15 repetitioner.
Gentag 2-3 gange.

Hårdere

Stræk benene ud i stedet.

Lettere

Prøv at lægge vægten på dine ben i stedet.

Husk

▪Lad være med at

bøje nakken - neutral nakke.

- Slap af i skuldrene.



- Har du problemer med knæene, så læg fokus på dine arme. Har du problemer med skuldrene, så læg fokus på dine ben.

Mormorarme på stub



- Triceps
- Ryg
- Mave



Stå med håndfladerne på stubben med strakte arme.
 Armene skal være helt tætte - albuerne samlet.
 Bøj albuerne ned mod stubben/jorden.
 Gentag 10-15 gange.

Hårdere

Lav samme øvelse på jorden.

Lettere

Lav samme øvelse op ad et træ.



Husk

- Stå ret som en tinsoldat.
- Neutral nakke.
- Husk at holde armene samlet.
- Husk, at albuerne skal pege ned mod jorden.

Flyver

- Balance
- Baller
- Læn
- Fokus

Stil dig op på stubben.

Læn dig fremover og løft det ene ben.

Stræk armene ud (som en flyver) og hold balancen.

Lav herefter nogle små ryk op ad med benet, som går lige i ballemusklen.



Skift ben.

Gentag 10-15 gange.

Lettere

Lav øvelsen på jorden i stedet, eller tag staven med i denne øvelse og støt dig op ad den.

Husk

- At holde fokus.
- Prøv at koncentrere dig om underlaget, du står på; fodens kontakt med stubben.

Piedestal/Benstræk

- Balance
- Ben (især yderside)
- Hofte
- Baller

Stil dig op på stubben, ret som en tinsoldat.

Lad den ene fod stå tæt på kanten, så den anden svæver uden for stubben.

Løft det svævende ben op langs siden med strakt ben.



Stræk benet op og sænk det langsomt

10-15 repetitioner.

Skift ben.

Gentag 2-3 gange.

Lettere

Lav den på jorden i stedet, eller tag staven med i denne øvelse og støt dig op ad den.

Husk

- Prøv at koncentrere dig om underlaget, du står på; fodens kontakt med stubben.
- Husk at stå helt lige med kroppen.
- Undgå at falde sammen i ryggen.
- Husk at sænke tempoet, når benet skal ned i øvelsen.

Piedestal/Bencirkler

- Balance
- Ben
- Baller
- Hofte/lysken

Stil dig op på stammen, ret som en tinsoldat.

Lad den ene fod stå tæt på kanten, så den anden svæver uden for stammen.

Løft det svævende ben, så det danner en cirkel.

Stræk både benet og vristen (balletfod), lav store flotte cirkler med strakt ben.



Først den ene vej, og så den anden vej.
Skift ben.
10 repetitioner.



Lettere

Lav den på jorden i stedet, eller tag staven med i denne øvelse og støt dig op ad den.

Husk

- Prøv at koncentrere dig om underlaget, du står på; fodens kontakt med stubben.
- Husk at stå helt lige med kroppen.
- Lad vær med at falde sammen i ryggen.
- Husk at lade det arbejdende ben svæve ud fra stubben.

Piedestal/Frøben

- Balance
- Ben
- Baller
- Hofte/lysken

Stil dig op på stammen, ret som en tinsoldat.

Lad den ene fod stå tæt på kanten, så den anden svæver uden for stammen.

Løft det svævende ben op som et frøben.

Drej rundt i cirkler med knæet bøjet.

Først den ene vej, og så den anden vej.

Skift ben.



10 repetitioner.

Lettere

Lav den på jorden i stedet, eller tag staven med i denne øvelse og støt dig op

ad den.

Husk

- Prøv at koncentrere dig om underlaget, du står på; fodens kontakt med stubben.
- Husk at stå helt lige med kroppen.
- Undgå at falde sammen i ryggen.
- Husk at løfte benet med så bøjet knæ, som du kan.

Benudstræk på stub

- Udstræk af læg
- Bagside af lår
- Inderside af lår
- Hoftebøjere
- Lysken

Stå med den ene fod på jorden og den anden på stubben.

Hold fødderne lige i forhold til hinanden.

Bøj dig fremad mod stubben, så du bøjer i knæet.

Bøj dig stille og roligt frem og tilbage 10 gange.

Så sætter du hælen i og bøjer tæerne op mod himlen.

Tag evt. fat i tæerne.

Tæl langsomt til 10.

Vend herefter foden, så den læner mod stubben. Du drejer med.

Sænk evt. det ben du står på, så du kan mærke strækket i inderlår/lysken.

Skift ben.

SE MERE PÅ SKOVFIT.DK