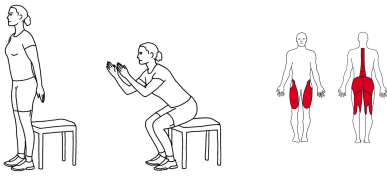


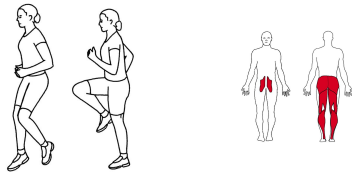
### HUSK den daglige gåtur eller cykeltur



#### 1. Squat/knæbøj ved stol

Placer stolen bag dig. Stå med ret ryg og med en skulderbreddes afstand mellem fødderne. Løft armene op foran brystet. Bøj i hofte og knæ og sænk dig ned til bagdelen lige rører kanten af stolen. Tryk dig op igen. Hold ryggen ret og blikket fremadrettet.

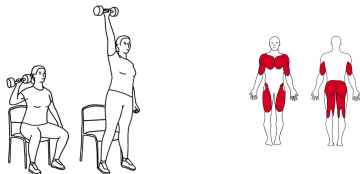
**Reps: 20**



#### 2. Høje knæløft - måske med arme over hoved

Arbejd rytmisk med høje knæ og arme. Gennem øvelsen efterstræber du en god holdning i hele kroppen.

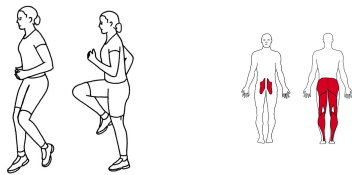
**Reps: 20**



#### 3. Enarms skulderpres og knæbøj

Sid på en stol, hold en vægt mod skulderen med den ene hånd. Rejs dig op fra stolen og stræk samtidig vægten op i luften. Sænk vægten og sæt dig samtidig ned på stolen igen.

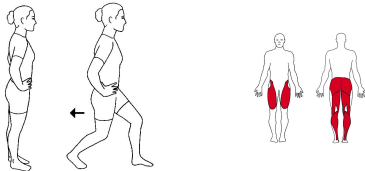
**Reps: 20**



#### 4. Høje knæløft - måske med albue til modsatte knæ

Arbejd rytmisk med høje knæ og arme. Gennem øvelsen efterstræber du en god holdning i hele kroppen.

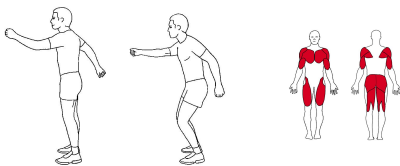
**Reps: 20**



#### 5. Udfald bagover - evt med arme over hoved eller støtte ved stol

Stå med samlede ben og hold armene i siden. Løft det ene ben og tag et skridt bagud, når benet rammer gulvet bremser du bevægelsen. Stød fra og vend tilbage til startstillingen.

**Reps: 20**

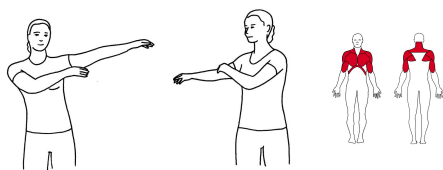


#### 6. Sving - øvelse 1

Stå med skulderbreddes afstand mellem benene. Sving armene skiftevis tungt frem og tilbage samtidig med at du bøjer og strækker i hofte og knæ. Bevægelsen minder lidt om at gå på langrendsski.

**Reps: 20**





### 7. Sving - øvelse 2

Sving armene frit fra side til side. Lad overkrop, hofte- og bækkenparti følge med i bevægelsen. Stå balanceret og godt på fødderne. Skuldrene holdes afspændte under bevægelsen. Lad vejrtrækningen regulere sig selv.

**Reps: 20**

