









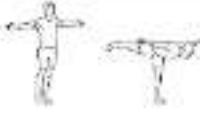
# Dynamisk bevægelsestræning

## Program

Bevægelsestræning til de store muskelgrupper.

EfB  
Dynamisk bevægelsestræning 2  
Af Dan Oulsgaard



 <p><b>1. Skridt frem og tilbage</b></p> <p>Tag et stort skridt frem med den ene fod, tag derefter et stort skridt tilbage med den anden fod, så du står i den oprindelige stilling. Udfør 10 gentagelser af hvert skridt. Udfør 10 gentagelser af lungen.</p> <p>Udfør 2 gentagelser af hvert skridt og lunge.</p> 	 <p><b>2. Ankløber</b></p> <p>Start i en siddende stilling på gulvet med dine hænder på gulvet foran dig. Push op med dine arme og løft kroppen op til en plankstilling. Hold plankstillingen i 10 sekunder. Lav derefter 10 gentagelser af denne bevægelse.</p> <p>Udfør 2 gentagelser af hver fase.</p> 
 <p><b>3. Overkroge med løft af ben</b></p> <p>Ligg på ryggen med dine knæ bøjede og fødderne på gulvet. Løft dine ben op og ned i et rytmisk mønster. Udfør 10 gentagelser af hver benløft og 10 gentagelser af overkroge.</p> <p>Udfør 2 gentagelser af hver fase.</p> 	 <p><b>4. Overkroge med løft af arme</b></p> <p>Ligg i en plankstilling på gulvet. Løft dine arme op og ned i et rytmisk mønster. Udfør 10 gentagelser af hver armløft og 10 gentagelser af overkroge.</p> <p>Udfør 2 gentagelser af hver fase.</p> 
 <p><b>5. Vinger</b></p> <p>Stå på tæerne med dine arme strakt ud til siderne. Løft dine arme op over hovedet og ned igen. Udfør 10 gentagelser af denne bevægelse.</p> <p>Udfør 2 gentagelser af hver fase.</p> 