


































TRÆNINGSØVELSER TIL TRÆNINGSPAVILLON 1

<p>RIBBE</p>  <p>Bug/mave/hoftebøjnerne</p>	<p>MAVEBRÆT</p>  <p>Gentage: Op-venstre/op-højrevrid</p>	<p>MASSAGE RULLE</p>  <p>Hold balancen - Med/ uden greb</p>
 <p>Svinge-klatre ud og tilbage: Hævemuskler og stræk</p>	 <p>Fra liggende til siddende - med armføring</p>	 <p>Proptrækkerbevægelse ned/op</p>
 <p>Strækning - skuldre og ryg</p>	 <p>Flad lænd: Hæve og sænke ben - enkelt eller dobbelt</p>	 <p>På én fod - med/uden greb</p>

TRÆNINGSØVELSER TIL TRÆNINGSPAVILLON 2

<p>TRAPEZ</p>  <p>Benkredsning</p>	<p>VRIDER</p>  <p>Blødt/lille modstand - side-side</p>	<p>RYGBÆNK</p>  <p>Løft lige ryg til vandret</p>	<p>STEP-TRIN</p>  <p>Op v-h, NED v-h - så h-v/h-v osv.</p>
 <p>Proptrækker-bevægelse med rotation</p>	 <p>Større modstand med ben om rør: Armstræk/-vride</p>	 <p>Rulle op til vandret gennem krumning</p>	 <p>Lige på eller fra spredte ben: Hop op/ned</p>
 <p>"Cycle" med drejning</p>	 <p>Vride uden hånd-greb</p>	 <p>Som 1 eller 2 med armene foldet eller strakte</p>	 <p>Samme ben: Hæve-sænke</p>

TRÆNINGSØVELSER TIL TRÆNINGSPAVILLON 3

<p>HJULET</p>  <p>lindstil mod- stand med håndtag</p> <p>Med varieret modstand: Kastebevægelse</p>	<p>BARRE</p>  <p>Trillebør-løft. Prøv med armene allene og benene allene</p>	<p>SKI-SURFER</p>  <p>Prøv med vekselende afstand mellem hænderne</p>	<p>MASSAGE RULLE</p>  <p>Knæbøjninger med afspændt ryg</p>
 <p>Variet modstand: Dreje "rettet"</p>	 <p>I begge stænger eller midterstang: Armbøjninger</p>	 <p>Prøv med høj og lav (halvsiddende) stilling</p>	 <p>Underben</p>
 <p>Dreje kroppen 360° grader uden at slippe med hænderne</p>	 <p>Ryggen mod eller fra jorden: Armstækning</p>	 <p>Prøv at stå på et ben</p>	 <p>- evt. med begge ben/baglår</p>