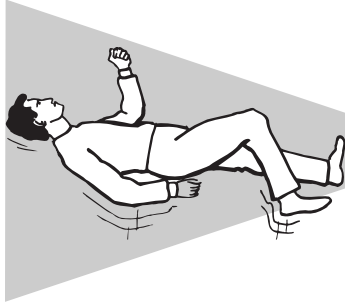
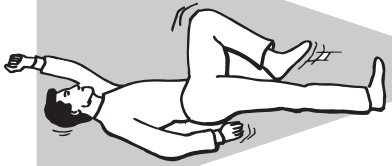


OPVARMNING



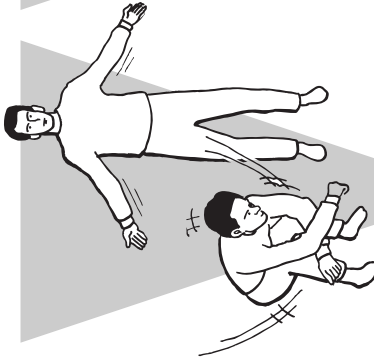
1. Start med let løb på stedet eller frem og tilbage. Her skal du være opmærksom på at bruge dine arme godt. Løb i ca. 5. - 10 min.



2. Gadedrengeløbe på stedet eller frem og tilbage. Brug modsatte arm og ben. Ca. 2 min.



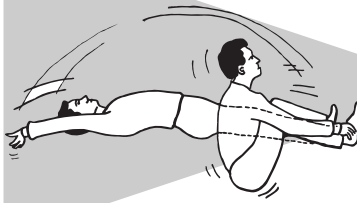
3. Almindelige svingøvelser for armene. Øvelsen laves først med en arm ad gangen derefter med begge arme. Gentag øvelsen 20 gange med hver arm.



4. Stående med let spredte ben, armene svinges ind foran kroppen samtidigt med at knæene og hoften bøjes, og tilbage til udgangsstillingen. Det er vigtigt at knæene ikke bøjes over 90°. Gentag øvelsen 3 gange 10 gentagelser.

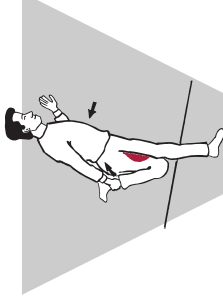


5. Stå med let spredte ben, armen føres over hovedet samtidigt med at hoften presses mod knæet. Det er vigtigt at overkroppen ikke forskydes frem eller bagover. Øvelsen udføres med to til den ene side og skift til den anden side, dette gentages 10 gange.



6. Stå med let spredte ben, armene svinges lige frem og ned mod gulvet samtidigt med at knæene bøjes og ryggen holdes ret. Det er vigtigt at knæene ikke bøjes over 90°. Gentag øvelsen 3 gange 10 gentagelser.

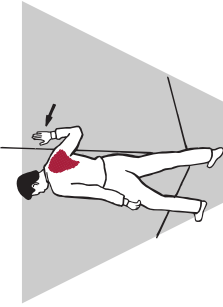
UDSTRÆKNING



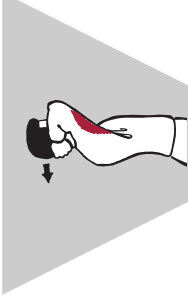
1. Lårets forside. Tag fat omkring højre fod og træk benet bagud, så hælen rører ved din bagdel eller næsten rører. Det ben du står på skal være let bøjet. Brug samme sides arm og ben. Mærk strækket på forsiden af låret og hoften.



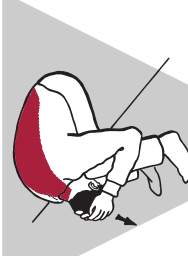
2. Lårets bagside. Højre ben bøjes mens venstre ben føres frem. Hænderne kan placeres på venstre ben således, at det bliver nemmere at holde balancen. Overkroppen føres let fremover til strækket mærkes på lårets bagside. Det er vigtigt at ryggen holdes ret. Strækkes mærkes på lårets bagside og op imod ballen.



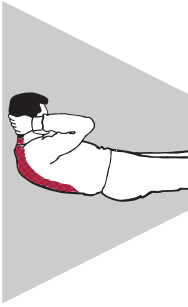
3. Brystmuskulaturen. Stå med siden til en dørkarm eller lignende. Hånden og underarmen presses let mod karmen samtidig med at kroppen drejes udad-fremad. Mærk strækkes på forsiden af brystet og op mod skulderen.



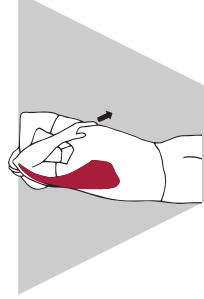
4. Triceps. Stå med let spredte og bøjede ben. Pres armen bagud og nedad imod ryggen ved hjælp af den anden hånd. Mærk strækkes på bagsiden af overarmen.



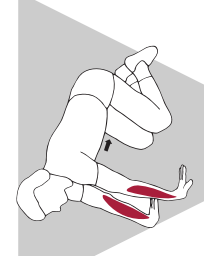
5. Den dybe rygmuskulatur. Læn dig op af en væg på hug eller sid på stol, træk knæene op, og grib med hænderne under dem. Træk knæene så langt op imod hagen som muligt. Strækkes mærkes i dybden af ryggen. Alternativt kan du ligge dig på ryggen og udfører øvelsen.



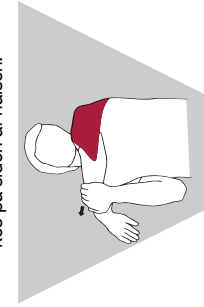
**6. Nakkemusklerne. Fold hænderne bag hovedet. Bøj hovedet fremover, og lad vægten fra armene og hovedet trække hovedet nedad. Mærk strækkes i nakken og med mellem skulderbladene.
Halsens sidemuskulatur. Bøj hovedet et stykke til siden og læg hånden på modsatte øre. Lad vægten fra armen og hovedet trække hovedet nedad. Strækkes mærkes på siden af halsen.**



7. Bagsidens overarmsmuskulatur. Pres armen bagud og nedad imod ryggen ved hjælp af den anden hånd. Hold stillingen i 15 sek., og mærk strækkes i overarmens bagside og den øverste del af brystkassens side.



8. Underarmsmuskulatur. Sæt dig ned i knæende, og placer hænderne med fingrene bagud og tommelfingrene ud til siden et stykke foran knæene. For kroppen let bagud, så det strammer på underarmenes inderside, som vender fremad. Hold stillingen i 20 sek.



9. Bagsiden af skulderen. Læg den ene arm hen over brystet med retningen imod den anden skulder. Tryk albuen så langt som muligt imod den anden skulder med hjælperhånden.