

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Burpee



Stå med fødderne i hoftebreddes afstand, hop ned i en plankeposition og kom ned og land på maven.
Hop frem på fødderne, så de kommer nærmere mod dine hænder, og hop højt op igen med armene over hovedet.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Løb



Løb i varieret tempo.
Variation: Indsæt spurt fra punkt til punkt.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Luftboksning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Løb på stedet og lav slag i luften.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Sprællemand

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Stå med samlede ben, armene ned langs siden. Hop ud med benene og sving armene op, udstrakt over hovedet. Herfra tilbage til udgangspositionen.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Englehop

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Hop ned med strakt ryg og den ene fod lidt foran den anden med bøjede ben og rør anklen. Dernæst hoppes så højt som muligt med arme strakte over hovedet.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Mountain climber

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Start i pushup-position. Hop op med det ene ben, så det næsten rører brystet med knæet. Derefter hop tilbage, mens det andet ben kommer op. Find en god rytme og lav øvelsen i en løbende bevægelse.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Air squat



Stå med let spredte ben. Sæt dig så langt ned du kan - gerne så lårene er parallelle med jorden.
Rank ryg. Hold hælene i jorden og sørg for at knæ og fod peger i samme retning. Pres dig op til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Jump squat

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Start med samlede ben. Hop ned i en skulderbred squatposition. Hold ryggen ret, hele foden i jorden og sørg for at knæ og fod peger i samme retning. Hop derefter tilbage til udgangspositionen.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Lunges

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Stå med let spredte ben. Fald frem på det ene ben så det følger samme retning som foden.
Rank ryg. Samme øvelse med ben på forhøjning.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Dog walk

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Sid på hug med hænderne bag nakken. Gå fremad i hugsiddende position.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Nordic hamstring

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Makkerøvelse: Start knæsidende. Din makker holder dine ben i jorden. Hold kroppen lige, kig frem og fald fremover i en langsom og kontrolleret bevægelse. Stød fra med hænderne tilbage til opret position.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Glute bridge 2



Lig med den øverste del af ryggen på en bænk, korslagte arme og spredte ben.
Sænk til ned til siddende position. Brug ballerne til at skubbe hoften tilbage til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Pushup 1



Udgangspositionen er på strakte arme. Hænderne skal være under skuldrene og albuerne skal holdes under skulderhøjde i udgangspositionen for at mindske stres på skulderen. Hold spændingen i coren og sænk kroppen ned. Pres op til udgangsposition igen.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Rygbøjning

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Lig på maven med armene i en 90 graders vinkel i både skulder og albueled. Løft overkroppen, så brystet går fri af jorden. Kom tilbage til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Rows



Makkerøvelse: Lig under en makker, der holder om begge dine arme i et solidt greb. Hæng i helt strakte arme. Kroppen er helt strakt. Træk dig herefter op. Dernæst tilbage til udgangsposition.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Sit ups

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Lig på ryggen med bøjede ben og fødderne i jorden.
Fokuser på at krumme i rygsøjlen og sæt dig op. Tilbage igen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Skorpionen

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Lig på maven med armene strakt ud fra kroppen i en T-position.
Roter højre ben bagud så langt som muligt over mod den venstre hånd. Tilbage til udgangspositionen.
Dernæst til modsat side.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

Planke

BEVÆG
DIG FOR
LIVET



Lig udstrakt hvilende på underarme og fødder. Spænd op i mave og ryg. Lig helt stille.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Glute bridge 1



Lig på ryggen med benene bøjet og armene ud til siden.
Brug ballerne til at løfte hoften op fra jorden, hold spændingen og sænk kroppen ned til udgangsposition igen.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

Pushup 2



Variation: Udfør øvelsen med bredere stand med hænderne.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND