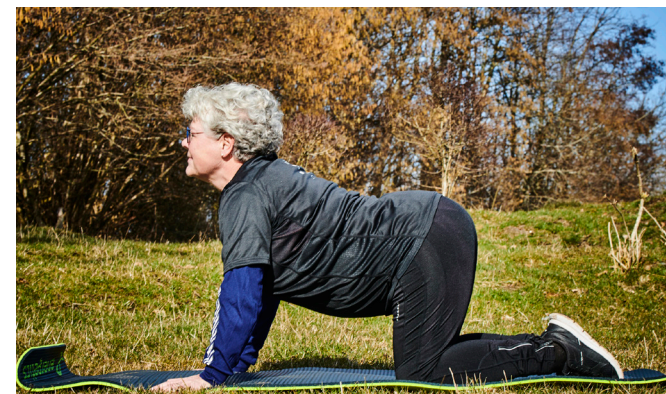


UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#1 Runde/svaje



Stå med let spredte ben. Bøj en smule i knæledet. Placér hænderne lige over knæene. Skyd ryggen op, så den runder. Kig på brystet samtidig. Herefter svajes ryggen. Næsen og numsen søger mod himlen. Denne øvelse kan også laves på alle fire på en måtte.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#2 Step op



Træd op med højrefod på en forhøjning (sten, træstamme eller lign.). Støt med begge fødder på toppen. Træd ned med højre fod og samle. Skift ben. Variationer: 1. Stå på toppen. Før det ene ben frem, og lad det dyppe ned mod jorden mens overkroppen holdes ret og du bøjer i standbenet. 2. Stå på toppen. Før det ene ben tilbage, og lad det dyppe ned mod jorden mens overkroppen holdes ret og du bøjer i standbenet.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#3 Et-bens squat



Støt evt. højre hånd på et træ, lygtepæl eller lign. Gå et langt skridt frem med venstre ben, løft højre hæl. Hold overkroppen så ret som muligt. Bøj herefter højre ben og hold den et par sekunder. Stræk benet igen. Gentag flere gange og skift herefter ben.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#4 Skulderløft



Stå rank. Hænderne ned langs siden af kroppen - håndfladerne vender mod kroppen. Spænd i begge arme og løft dem ud til hver side, så de ender i en vandret position. Sænk langsomt armene til udgangspositionen. Hænderne kan ligeledes føres lige frem til vandret position og sænkes langsomt til udgangsposition.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#5 Stolen



Stå med let spredte fødder. Sæt dig så langt ned du kan - gerne så lårene er parallelle med jorden. Knæ og tæer peger i samme retning. Hold ryggen rank. Hold armene strakt foran dig - håndfladerne sammen. Hold kroppen i denne statiske position.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#6 Planke med knæ



Placér hænderne på en forhøjning (bænk, træstamme, sten). Hænderne er placeret i en lige linje under skulderne. Fødderne i jorden. Spænd op i maven, så kroppen holdes i en lige linje. Løft det ene knæ op mod maven. Før det tilbage til udgangspositionen og skift ben. Denne øvelse kan også laves på en måtte, så bliver den lidt hårdere.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#7 Billen



Læg dig på ryggen. Begge arme strækkes op mod himlen. Ret vinkel i hofte- og knæled. Sænk langsomt modsatte ben og arm mod jorden, så langt du kan uden at miste spændingen i maven. Før dem herefter tilbage til udgangspositionen. Skift ben og arm.

DGI

GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#8 Benløft



Placér numsen på en bæk, træstamme, sten eller lign. Hold ryggen ret mens du læner dig lidt tilbage. Du kan evt. støtte med hænderne. Løft skiftevis benene så højt du kan. Hvis du strækker benene, så bliver det hårdere. Denne øvelse kan også laves på en måtte.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#9 Lange skridt



Tag så lange skridt som muligt. Se om du kan holde ryggen ret samtidig.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND

UDENDØRS FITNESS - SENIOR

BEVÆG
DIG FOR
LIVET

#10 Bækkenløft



Læg dig på ryggen. Bøj benene og træk hælene ind til dig. Fodsålerne i underlaget. Pres fødderne mod jorden og løft numsen, så hoftekammene kommer tættere på himlen. Hold positionen et par sekunder. Herefter sænkes numsen kontrolleret tilbage til udgangspositionen.



GymDanmark
DANMARKS GYMNASTIK FORBUND