

## Inspiration til opvarmning inden styrkeøvelser

Inden du påbegynder opvarmningsprogrammet, skal du starte med enten at løbe eller cykle i minimum 5 min med let aktivitet.

Se videoer af øvelserne på

<https://www.teamdanmark.dk/talent/aspirant/inspiration/styrketraening/>

1	Hop frem på tæer med armene over hovedet <b>Fokus:</b> Hold kroppen og armene helt strakt og fokusér på at spænde mave og ryg.
2	Gå på hæl (frem/tilbage bevægelse af brystkassen) <b>Fokus:</b> Gå på hælene mens brystkassen bevæges frem og tilbage. (Slangeryg)
3	Gå på inderside og yderside af fod med slangeryg til siden. <b>Fokus:</b> To skridt på inderside og to skridt på yderside. Brystkassen bevæges fra side til side.
4	Fej gulvet (baglæns med strakte ben) <b>Fokus:</b> Hold benene så strakte så muligt. (Man kan blive meget øm)
5	Lunge (albue til anklen + V extension) <b>Fokus:</b> Fokus på at holde hælen i gulvet og hold benet stabilt.
6	Squat gang (armene over hovedet) <b>Fokus:</b> Få armene så højt op som muligt og hold overkroppen oprejst.
7	Ét-bens dødløft (armløft til 'V' med efterfølgende knæløft) <b>Fokus:</b> Arme, ben og ryg holdes i en lige linje. Fokus på kontrollerede bevægelser og balance.
8	Kravleøvelse (kravl til superman) <b>Fokus:</b> Fokus på at spænde op i mave og ryg.