

Øvelser på kontor eller opholdsrum:



Wall Sit:

Stil dig med ryggen op af en væg med fødderne i skulderbrede pegende lige frem, lad armene lægges over kors, Overkroppen glider ned til du har 90 graders bøjning i knæleddet. Lårene er parallelle med gulvet. Stå sådan så længe du kan.



Planke:

Læg dig på gulvet på maven. Underarm og håndflader på gulvet pegende fremad. Op i 90 graders bøjning i albue og skulder lige over albue, hold nakke i lige forlængelse af hoved, kig fremad. Stå på tåspidserne. Rumpen må ikke stritte opad.



Sidebro begge side.

Albue og underarm placeres 90 grader ud fra kroppen. Fødderne placeres oven på hinanden. Hoften må ikke røre underlaget. Så kontakt punkter med underlag er en fod og underarmen. Man ligger med lige rygsøjle.



Stå på et ben:

Stå i rummet uden at støtte dig op af noget. Armene ned langs siden. Løft det ene ben op i ca. 90 grader og hold balancen så længe du kan.



Sit & Reach:

- Man sætter sig på gulvet med skulders brede mellem hælene (25-30 cm afstand mellem fødderne)
- Hænderne placeres ovenpå hinanden og i et roligt tempo rækker man så langt frem som muligt. Knæene skal være strakte hele tiden (andre må ikke hjælpe med at holde knæene strakte).
 - Kan man nå ud til den tænkte lilje mellem hælene er det godt, men optimalt vil være ca. 5 cm. længere ude end den tænkte linje.