



Stepbænk

Øvelser:

Step touch.

Sæt den ene ben op på stepbænken og rør let med det anden ben ved siden af.

Antal gentagelser:

8 på hvert ben, 4 på hvert ben, 2 på hvert ben, 1 på hvert ben,

Forsæt med hvert andet ben i ca. 2 minutter i alt.

Knæløft.

Gør det samme som på forrige øvelse, men her løfter du knæet, hver gang du går op på stepbænken. Forsøg gerne med armene over hovedet, når du er blevet tryk ved øvelsen.

Antal gentagelser:

Hvert andet ben i ca. 2 minutter.

Spark til siden.

Gør det samme som på forrige øvelse, men her løfter du benet ud til siden, hver gang du går op på stepbænken. Forsøg gerne med at strække den ene arm over hovedet, når du bliver tryk ved øvelsen.

Antal gentagelser:

Hvert andet ben i ca. 2 minutter.

Spark fremover.

Gør det samme som ved forrige øvelse, men her sparker du benet fremover, hver gang du går op på stepbænken. Forsøg gerne med at bokse med den modsatte arm, når du er blevet tryk ved øvelsen.

Antal gentagelser:

Hvert andet ben i ca. 2 minutter

Skridt ud til siden.

Gør det samme som foregående øvelse, men sæt den anden ben udenfor stepbænken. Bøj gerne det ben, der er op på stepbænken, så meget som du kan, for at få så meget ud af øvelsen som muligt.

Antal gentagelser:

Hvert andet ben i ca. 2 minutter.

Spark op bagud.

Gør det samme som i forrige øvelse, men spark benet op mod bagen. Bøj og stræk gerne armene sådan, at du strammer godt i musklerne på bagsiden af armen, når du strækker armen ud.

Antal gentagelser:

Hvert andet ben i ca. 2 minutter.

