



Remote
Health

Kursusmaterialer

Workout „Styrke“

Arme, Ben, Core



Indhold

- **Opvarmning**
- **Øvelser med billeder**
 - Arme
 - Core
 - Ben

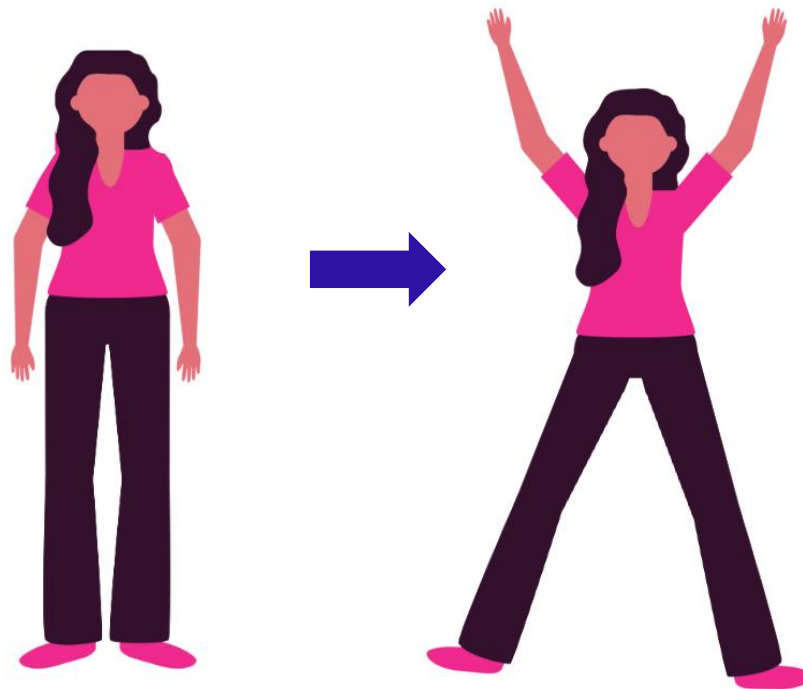
Opvarmning^(1,2)



1 Kør armene rundt i cirkler → 20 sekunder



2 Sprællemænd → 20 sekunder



3 Knæløft → 10 sekunder



Løb på stedet, og løft dine knæ så højt op som muligt.

Øvelser med billeder⁽²⁾

Medmindre andet er angivet:

**Ca 10-15 gentagelser pr. øvelse
og i alt 2 gennemløb**

Arme

1 Armbøjninger



Begynder



Øvet

Arme

2 Dips på stol



Arme

3 Bicep-curls ved hjælp af en vandflaske (10 - 15 reps pr. side)



Arme

4 Stræk armene ud og knyt hænderne hurtigt flere gange



Core

5 Sit-ups



Core

6 Superman (hold 20 sekunder)



Core

7 Planke (hold 20 sekunder)



Core

8 Benløft – 10-15 reps pr. side



Ben

9 Squats



Stå med benene i hoftebreddes afstand, stræk armene ud foran dig og sæt dig på hug ned til knæene. Sørg for, at dine hæle bliver på gulvet.

Ben

11 Lunges (8-10 reps pr. side)



Legs

11 Bulgarian-split-squats på stol (8-10 reps pr. side)



Ben

12 Donkey kicks (10-15 reps pr. side)



Kilder:

1. das Leichtathletik-Portal - Das ABC der Leichtathleten (2) [Internet]. www.leichtathletik.de | Das Leichtathletik-Portal. [cited 2022 Aug 26]. Available from: <https://www.leichtathletik.de/training/grundlagen/das-abc-der-leichtathleten-2/bilder-galerie/detail/206719?cHash=de288e77960b3a1f757bc15056b695d0>
2. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Broschüre, Technische Universität München]. <https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIlg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>



©Remote Health EU, 2022, sponsored by Erasmus+

Forfattere: Nele Schad, Dorothea Mössnang et al., Students of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design, redaktion og fotomodel: Zvonimir Jelic, Student of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design, redaktion og oversættelse: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse:
Rikke Hilman

Illustrationer med tilladelse fra Canva

www.remote-health.eu