

Træning:

Bevægelse, stræk, koordination og balance



Indhold

- **Ti forskellige øvelser og hvordan de skal udføres**



Note

Gentagelserne og antal gange kan arrangeres og udformes efter din individuelle formåen.

Du bør ikke føle smerte under nogen af øvelserne. Lidt udstrækning er fint. Men hvis det føles for hårdt, hjælper det ofte blot at strække den berørte kropsdel lidt mindre. 😊



- 1 Armcirkler: fremad, bagud og modsat retning →
5 gentagelser i hver retning



2 Hoftecirkler: 10 sekunder i hver retning



3 Spring frem, og land på det ene ben



Bøj gerne knæene lidt mere og hold balancen et øjeblik!

- 4** Stå på ét ben og "gå igennem" fingrene: Start med **hånd 1: tommelfinger på pegefinger** og **hånd 2: tommelfinger på lillefinger** → 4 gentagelser pr side



Start



5 Lunges med rotation af overkroppen: 5 reps pr side



6 Sidelunges: 7 gentagelser pr side



- 7** Gå på stedet → stå derefter på ét ben, hold hovedet presset bagud mod nakken, luk øjnene og sæt dig til sidst på hug: 5 gentagelser pr side



8 Vip op og ned på tæerne: 20 sekunder



9 Superman: 8 gentagelser pr side



10 Stående balance: 2 gentagelser pr side og hold i 5 sekunder for hver



Kilder:

1. Schad, N.; Kaufmann, K. et al. (2022). Broschüre zu einem digitalen Aktionstag im Rahmen des Wahlmoduls Gesundheitsregionen im Wintersemester 2021/22 – Bewegung. [Brochure, Technical University of Munich].
<https://drive.google.com/file/d/14WWBSzSyGuRIIg9sC2lc85tmfYm2A1qd/view?usp=sharing>

©Remote Health EU, 2022, sponsoreret af Erasmus+

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

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

Model: Lana Schneider, Student of Health Sciences,
Technical University of Munich

Design og oversættelse: M.A. Lulu Jiang, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Oversættelse: Rikke Hilman, EEGTRAINING

Redaktion: Sonja Sammer, Joy of Learning –
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationer med tilladelse fra of Canva

www.remote-health.eu

