

Stoletræning:

Kig efter guldkaramel. Højre – venstre – ned mellem benene og op i himlen

Arm-dips; begge hænder på sædet, samlede fødder et stykke ud fra stolen – løft dig selv op og sænk bagdelen ned mod gulvet – brug armkræfter (skuldermuskler) for at komme op på stolen igen.

Armmuskler: den ene hånd forsøger at løfte stolen op – den anden hånd presser stolen mod gulvet (de skrå mavemuskler aktiveres)

"Hoftebøjnerne" stå ved siden af stolen og sving benet frem og tilbage

Rygøvelse: sid godt tilbagelænet og pres lænden mod stolens ryglæn – spred benene og stik næsen langt frem – lænden strækkes maksimalt ud

"Pump luftmadras op" Knæet op mod skulder og stræk benet helt ud

Kogeplade-dyp: Sæt dig; men undgå at røre stolen = lynhurtig op igen (eksplosiv træning)

"Jorden brænder" løft fødder fra jorden, som om den brænder (eksplosiv træning) og armene i vejret.

Sidebøjning: flet fingrene i nakken og pres albuer mod gulvet fra side til side.

"Armmuskler" sid i en rundkreds – sæt håndfladerne mod naboens og pres naboen væk.

Lårmuskler: rejs og sæt dig utallige gange - indtil lårene har varmen og syrer lidt til.

Knæ-øvelse: stå bagved stolen – gem dig nede bag stolen – rejs dig op og se, om de andre er her endnu.

"Ta med ud at fisk" er altid god. Man kan synge med, bruge lårmuskler og blive glad af sangen. Den bruger jeg tit som afslutning på træningen.

Elastikker er altid et godt træningsredskab til styrketræning. Husk at man ALDRIG må give hurtigt slip – at holde igen er lige så vigtigt som at strække elastikken ud.