

Illustration 40: øvelse B – skub med arme – hjemme



QR-kode til video af øvelserne



Forskellige øvelser med fokus på at skubbe med armene som man kan lave derhjemme.



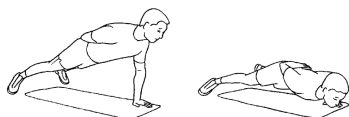
Push ups

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet, og pres op igen uden at knække i hoften.



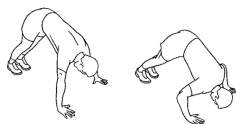
Push ups på knæ

enne version af push ups kan du bruge, hvis du ikke kan lave de almindelige push ups. Stå på alle fire med knæene lidt bagud og hænderne i en skuldersbreddes afstand. Lav "flad mave", sænk kroppen mod gulvet, og pres op igen.



Enarms-push ups

Denne version kan du lave, hvis de almindelige push ups er for lette. Stå på fødderne og den ene arm. Den anden arm lægges på ryggen. Hold overkroppen strakt. Sænk kroppen ned mod gulvet, og pres tilbage.



Military push ups

or at gøre det mere hårdt at lave push ups kan du benytte denne version, hvor du bøjer i hoften i stedet for at have strakt krop. Sænk overkroppen, til hovedet er i kontakt med underlaget, og pres op igen.



Push ups med ben på en bænk eller stol

lær hænderne med mere end en skulderbreddes afstand, og sæt fødderne på bænken. Sænk kroppen ned mod gulvet. Pres op igen uden at knække i hoften.



Push ups med ben på en stor bold

Placer fødderne på bolden, og stå på strakte arme med fikseret krop. Sænk kroppen ned mod gulvet, og pres tilbage uden at knække i hoften.