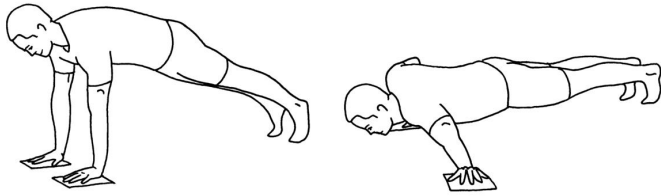




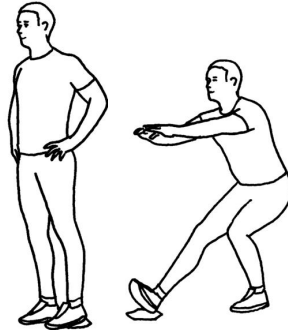
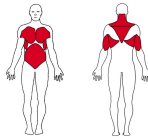
Sliders træning kan laves med to karklude på en glat overflade.

Alle øvelser laves i 1 min.



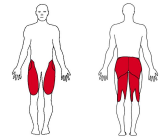
## 1. Slides: Archer push-ups

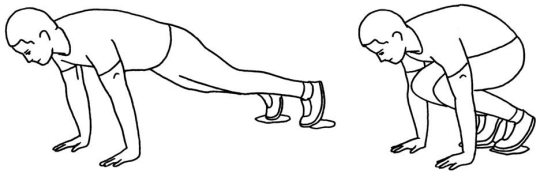
Stå på tæer med hænderne på måtterne. Håndleddene skal placeres under skulderleddene. Glid ud til siden med den ene arm, mens du sænker overkroppen helt ned til gulvet og bøjer modsatte albue. Træk tilbage til udgangsposition i et hurtigt ryk. Lav øvelsen skiftevis i hver side.



## 2. Slides: Pistol Squat

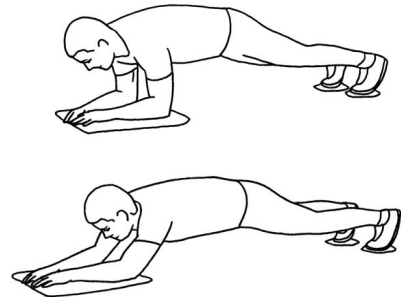
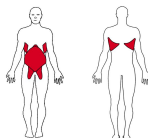
Stående, med hælen på slideren, tætstående fødder. Slide med et "strakt" ben fremad med tryk på hælen. Bøj den andet ben så langt ned som muligt. Pres nu hælen ned på slideren, mens du bevæger dig tilbage til udgangspositionen. Sørg for at holde overkroppen så ret som muligt med nakken neutral.





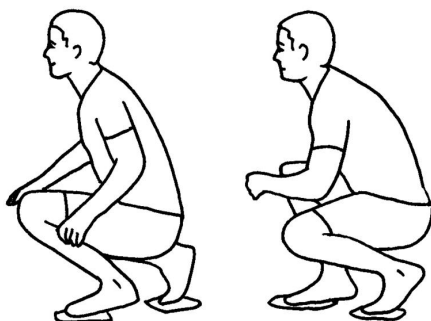
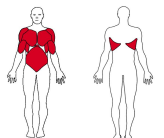
### 3. Slides: Knee pull plank

Start i pushup position med fødderne på sliderne. Hænderne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en lige linje,- balder og lår er spændte. Slide begge ben bøjet samtidig op mod brystet. Hold konstant spændingen i kroppen. Kom tilbage i udgangspositionen.



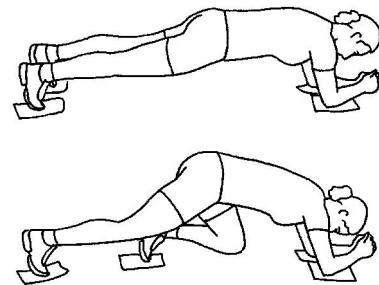
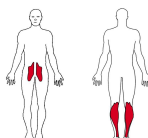
### 4. Slides: Saw Plank

Begynd i underarmsposition med tåspidserne på sliderne. Albuerne er direkte under dine skuldre således at kroppen danner en linje,- balder og lår er spændte. Åben op i skulderledene og slide med strakte ben så langt tilbage som muligt. Hold spændingen i kroppen, således at lænden ikke "falder ned". Kom tilbage til udgangspositionen.



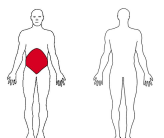
### 5. Slides: Duck walk

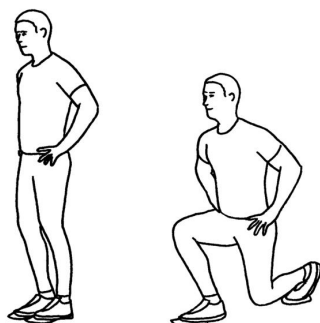
"Siddende" position med forreste del af foden på slideren. Træk sliderne i en "andegang" bevægelse fremad. Brug armene til at holde balancen.



### 6. Slides: Enkelte bentrækninger intervaller

Placer albuer og fodbalder på måtterne, træk maven ind. Træk hvert andet ben ind med knæene langs gulvet til 90 grader i hofteledet. Glid tilbage til udgangspunktet samtidigt med du trækker op i modsatte ben. Raskt og kontrolleret tempo i de valgte antal sekunder.





## 7. Slides: Forward curtsy lunge

Stående, forfoden på slideren, tætstående fødder. Slide med den ene fod diagonalt et skridt frem og bremes med hælen. Hold overkroppen ret og hold nakken neutral. Kom tilbage til udgangspositionen.

