

# Opvarmning til intelligent træning

Øvelser til arbejde i social- og sundhedssektoren



1) Stræk foran



2) Stræk bag ryg



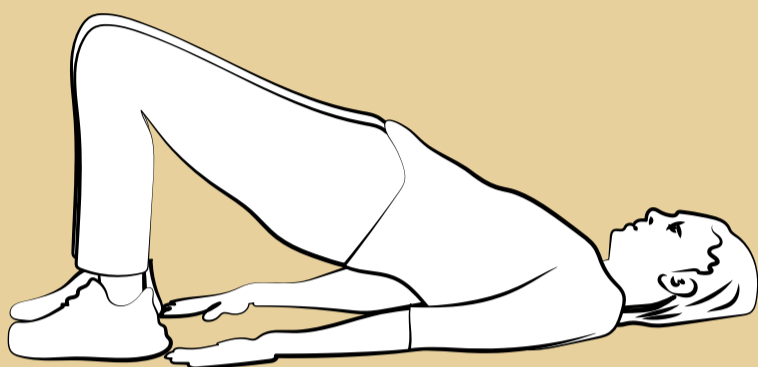
3) Stræk fra gulv til loft

2 - 3 gentagelser – hold yderstillingen 3-5 sekunder 2  
– 3 gange om ugen

Se udførelsen af øvelserne på [sdu.dk/IntelligentTraening](https://sdu.dk/IntelligentTraening)

# Intelligent træning for din lænd

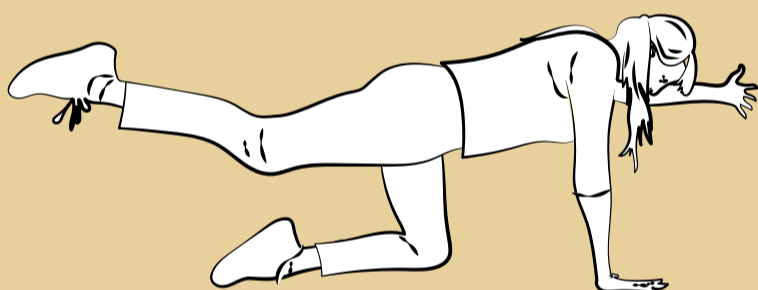
Øvelser til  
arbejde i social- og  
sundhedssektoren



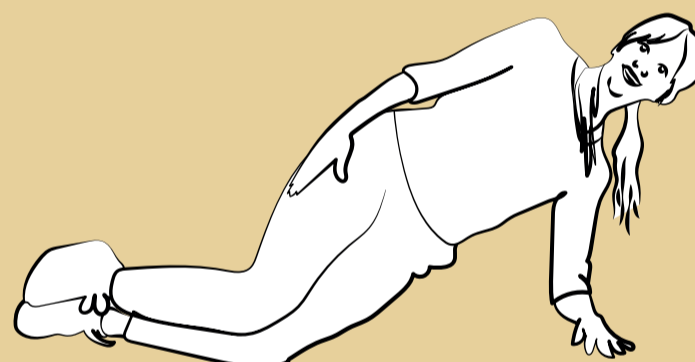
1) Bækkenløft



2) Lænderotation



3) Knæ-firestående



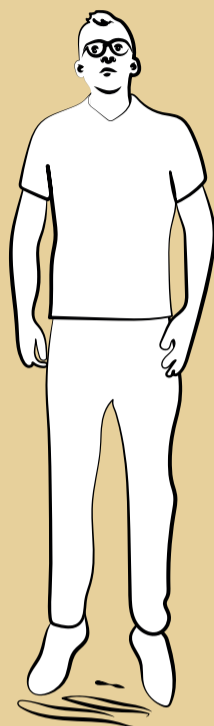
4) Sideplanken

8 – 12 gentagelser, 2 – 3 runder  
2 – 3 gange om ugen

Se udførelsen af øvelserne på [sdu.dk/IntelligentTraening](https://sdu.dk/IntelligentTraening)

# Intelligent træning for din kondition

Øvelser til  
arbejde i social- og  
sundhedssektoren



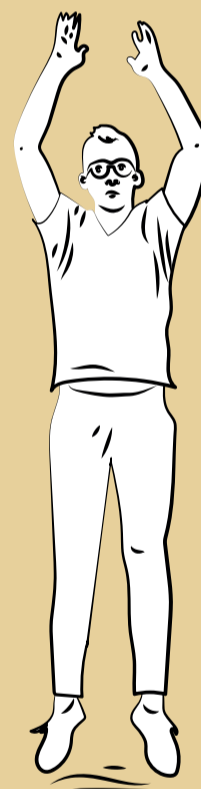
1) Hop på stedet



2) Lunges



3) Sprællemænd



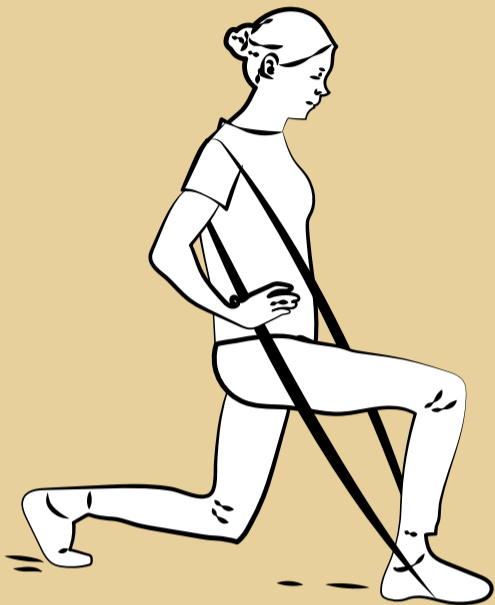
4) Burpees

30 sekunder pr. øvelse. 15 – 20 sekunders pause. 2 – 3 runder  
2 – 3 gange om ugen

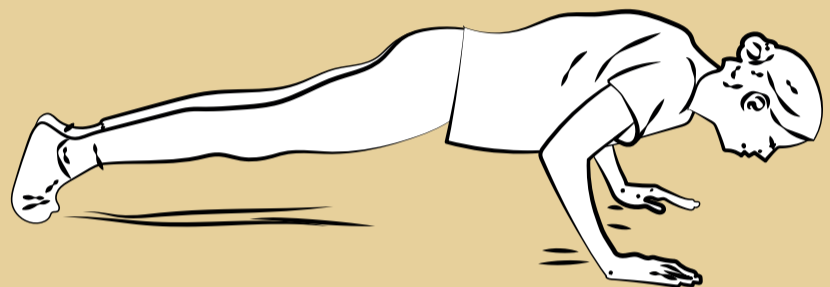
Se udførelsen af øvelserne på [sdu.dk/IntelligentTraening](https://sdu.dk/IntelligentTraening)

# Intelligent træning for all-round muskelstyrke

Øvelser til  
arbejde i social- og  
sundhedssektoren



1) Lunges med elastik



2) Armstrækninger



3) Knæbøjninger med skulderpres



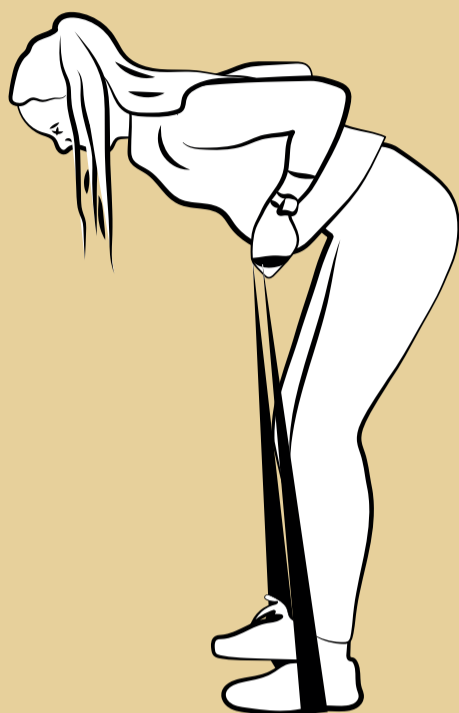
4) Russian Twist

8 – 12 gentagelser, 2 – 3 runder  
2 – 3 gange om ugen

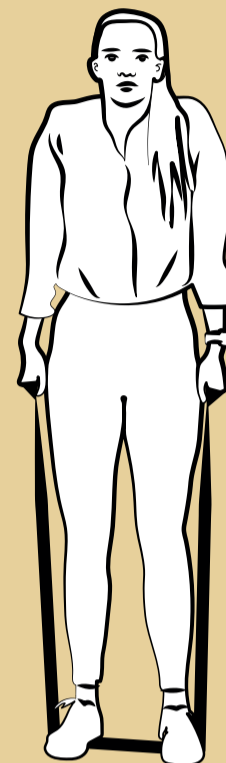
Se udførelsen af øvelserne på [sdu.dk/IntelligentTraening](https://sdu.dk/IntelligentTraening)

# Intelligent træning for nakke og skuldre

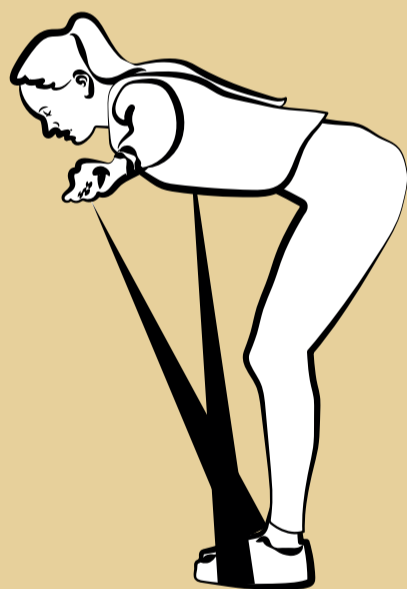
Øvelser til  
arbejde i social- og  
sundhedssektoren



1) Foroverbøjet træk til bryst



2) Skulderløft



3) Foroverbøjet sideløft



4) Ekstern rotation

8 – 12 gentagelser, 2 – 3 runder  
2 – 3 gange om ugen

Se udførelsen af øvelserne på [sdu.dk/IntelligentTraening](https://sdu.dk/IntelligentTraening)