

FRIO rekorder

- Vi startet nylig med FRIOS rekorddag der vi hadde flere øvelser som vi konkurrerte i. Flere av disse er det fullt mulig å øve på hjemme. Det kan være ekstra moro å utfordre de andre hjemme til å slå deg i disse øvelsene 😊



-90 graderen- Finn en vegg hjemme du kan stille deg mot, sett deg inntil veggen med ryggen og ned på huk så bena står i 90 grader. Be mamma eller pappa ta tiden.



-Stå på ett ben – Velg ett ben som du skal stå på, og trekk det andre benet opp mot magen. Foten på det benet som ikke er i bakken skal være på høyde med det andre kneet ditt. Husk å ta tiden på hvor lenge du klarer å stå før du setter begge beina på bakken.



-Planke – Å stå i planke er en øvelse som er tung og krever mye av kroppen, men også veldig god trening. Still opp som på bildet, husk å ta tiden!



Arkholderen – Å holde ett par ark høres vel ikke så tungt ut? Strekk armene ut til hver sin side så rett som mulig med håndflatene opp. Få noen til å legge ett ark på hver hånd, ta tiden.

Pushups - Her får armer kjørt seg skikkelig! Still opp som på bildet og bruk armene til å heve kroppen opp og ned mens beina er strake. Få gjerne tellehjelp!

Hilsen Maris (baseleder Store FRIO)

