

# Aktiv julekalender

**1** 20 squats. Stå med let spredte ben. Sæt dig ned på en usynlig stol og rejse dig op igen. Godt tilbage med numsen.



**2** Venepumpe arme. Stræk armene lige frem foran brystet, knyt hænderne – stræk fingrene frem. Gør øvelsen hurtigere og hurtigere, til du mærker en stor varme i hænderne. Sænk armene igen. Gentage gerne.



**3** Dans. Sæt din yndlingsjulemusik på og dans i 10 minutter.



**4** 10 armbøjninger. Lav dem på gulvet eller op ad væg.



**5** Lændøvelse. Stil dig med godt spredte ben, ret ryggen, kryds hænderne foran brystet og sænk din strakte ryg ned mod gulvet og op igen. Gentag 15 gange.



**6** Armsving. Sving din ene arm rundt 10 gange og derefter den anden. Snup det hele en gang til hvor du bytter retning. Gentag.

**8** Sidebøjninger. Stå med spredte ben og ret ryg. I kroppen ned mod gulvet den ene side, så din hånd kommer helt ned under knæet. Skift side og gør side til side 20 gange.



**9** Støvsug. Sæt "Jingle Bell Rock" på anlægget og støvsug hele hytten.



**10** Fæld dit juletræ. Tag familie eller venner med ud og fæld juletræ med håndkraft.

**7** Trappetræning. Find et sted med trapper og gå op og ned ad trapperne i 5 minutter.



**11** Nakkestræk. Læg dit øre ned til din skulder og mærk strækket, hold den i 30 sek. byt side. Gentag fem gange.



**13** Luciadag. Tænd et stearinlys, tag det mellem hænderne og hold det ud i strakte arme. Hvor længe kan du holde det?



**14** 20 mavebøjninger. Sæt dig på kanten af en stol. Læn dig så tilbage med strakt ryg for at aktivere dine mave-



**15** Venepumpe ben. Stå med fødderne i hoftebreddes afstand. Rejs dig op på tæer og ned igen. Gentag 30 gange og mærk varmen i dine ben.

**16** Vejrtrækning. Luk øjnene og tænk på dit yndlingssted. Tag 10 dybe vejrtrækninger – ind gennem næsen, ud via næse eller mund.



**17** Siddende squat. Sæt dig op ad væggen, benene i ca. 90 grader som på en stol. Sid her i 1 min.



**18** 20 triceps. Hold en flaske med 1-2 liter vand mellem hænderne i strakte arme over hovedet, sænk nu flasken ned bag din nakke og op igen. Albuerne skal pege fremad.



**19** Mavemuskler. Sæt dig yderst på stolekanten, hold fast med hænderne på sædet. Træk benene op til brystet og stræk dem ud igen. Gentag 20 gange.



**20** Gå en tur. Find en skov eller noget andet natur og trav rundt i en time.



**21** Hop. Sæt "Nu det jul igen" på anlægget og hop, hver gang, der bliver sunget 'jul'.

**23** Katten. Læg dig på alle fire. Skyd ryg og svej. Gentag 10 gange i langsomt tempo.



**24** Fri leg. Brug en halv time på at cykle, løbe, danse, styrketræne – noget, som giver dig sved på panden, så du kan sætte dig til julebordet og tage en ekstra portion med god samvittighed



**22** Rygøvelse. Læg dig på gulvet på maven, sæt hænderne ud til siden ved dine skuldre, stræk dine arme op, så du mærker et stærk bag på. Kør op og ned 10 gange.