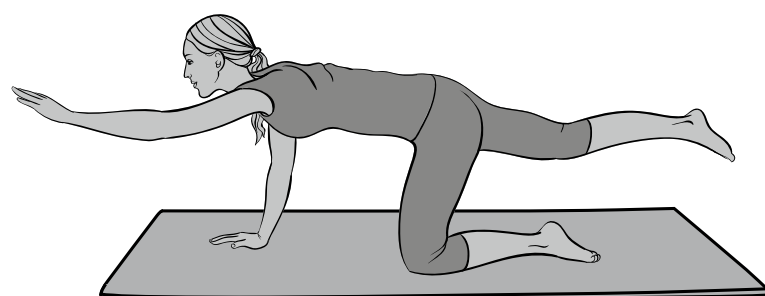


Vær opmærksom på at lægge pauser ind mellem serierne, og glem ikke en regelmæssig ind/udånding.



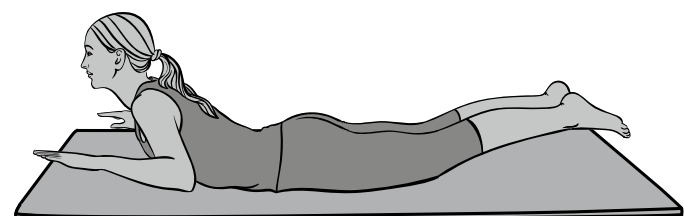
Rygstræk med modbevægelse

Læg dig på hænder og knæ. Stræk venstre ben og højre arm. Opbyg kropsspænding ved at spænde mave og balder.

Hold positionen.

Udfør nu modbevægelsen ved at trække højre albue til venstre knæ under kroppen. Hold positionen. Skift derefter igen i strækposition. Skift siden efter 5 gentagelser.

Udfør øvelsen fire gange.



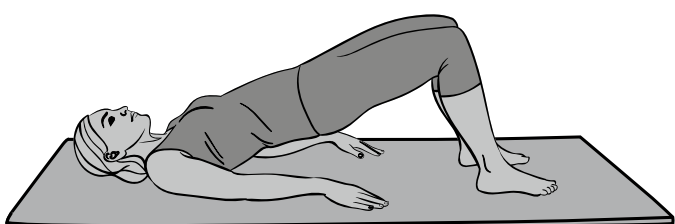
Kropsløft

Læg dig på maven, og læg armene, så de danner et »U«. Hæv kroppen og fødderne lidt, du ser stadig ned på gulvet.

Hold positionen i ca. 10 sekunder, og sænk armene og fødderne igen.

Et håndklæde under maven hjælper at forebygge at ryggen svajer.

Gentag øvelsen et par gange.

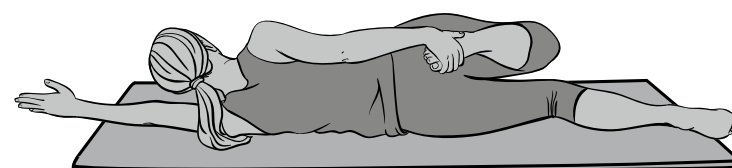


Bækkenløft

Læg armene ved siden af kroppen. Sæt fødderne parallelt på gulvet. Træk fodspidserne lidt op, og flyt din vægt på hælene.

Løft nu bækkenet. Overkrop og lår danner en linje. Udfør langsomme, regelmæssige op- og nedbevægelser uden at balderne berører gulvet.

Gentag denne øvelse 4 gange i 10 omgange.

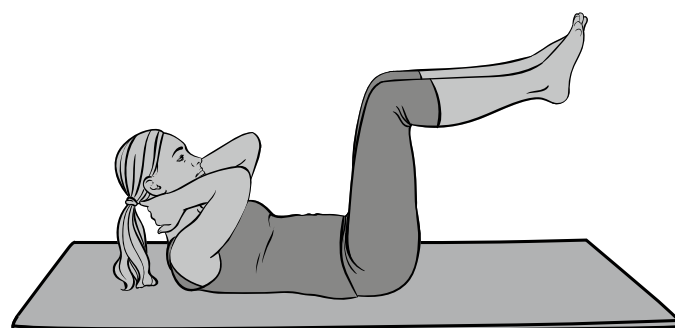


Stræk lårets forside

I sideleje lægges kroppen på måtten, eller støttes alternativt.

Det nederste ben er strakt ud eller let vinklet. Spænd maven og balder, og tag fat i anklen på det øverste ben, og træk det bagud.

Hold denne position i 10 sekunder og skift derefter side.



Mavepresse

Lig på ryggen, bøj begge ben med 90 grader. Hænderne beskytter halshvirvelsøjlen. Hæv overkroppen langsomt og uden kraft.

Hold positionen i nogle sekunder.

Sænk derefter kroppen langsomt igen.

Gentag denne øvelse 4 gange i 10 omgange.

Klip og butik



FLX-SM-02 / PO43001308
GYMNASTIKMÅTTE

SIDK 00850



Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Tyskland
09/20/2018 · Barcode 25037043

3 års GARANTI **KUNDESERVICE**
00800 / 78747874 (gratis, mobilnet kan variere)
flextrade-dk@teknihall.com

