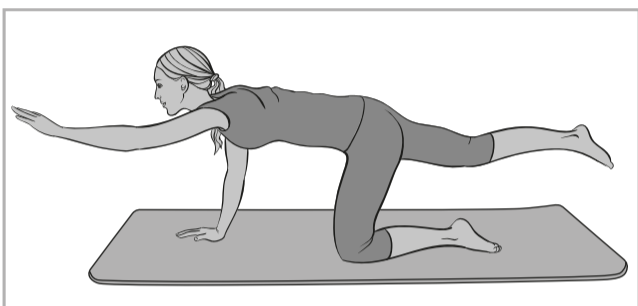


SPORT-MÅTTE

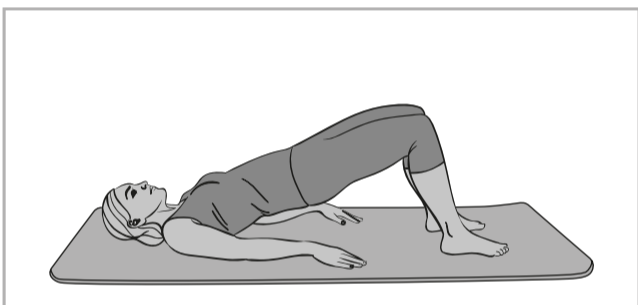
Øvelsesvejledning

Hold små pauser mellem serierne, og husk også at trække vejret roligt.



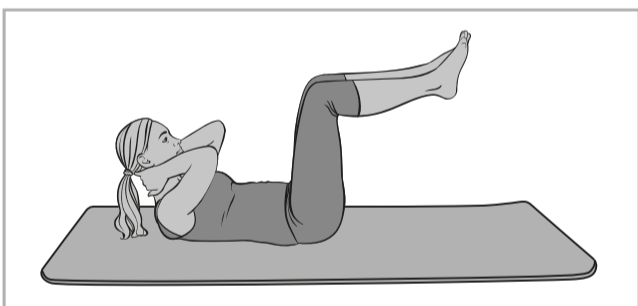
Rygstrækøvelse med modbevægelse

Stå håndfladerne og knæene. Stræk venstre ben og højre arm. Opbyg kropsspænding ved at spænde mave og bagdel kraftigt. Hold positionen. Udfør nu modbevægelsen ved at trække højre albuen til venstre knæ under maven. Hold positionen. Skift derefter i strækkeposition. Skift siden efter 5 gentagelser.



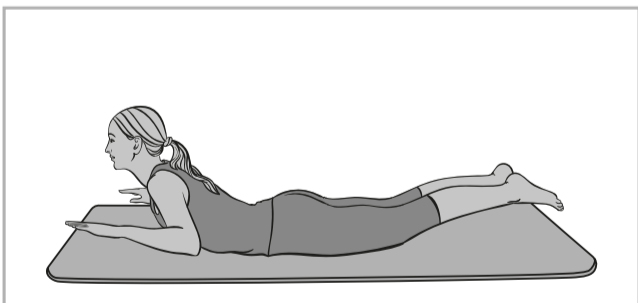
Bækkenløft

Læg dig på ryggen, og læg armene langs med kroppen. Sæt fødderne skulderbredt parallelt til hinanden. Træk fodspidserne let opad og flyt din vægt på hælene. Løft bækkenet opad. Overkroppen og lårene danner en linje. Udfør langsomme og jævne bevægelser op- og nedad uden at lægge bagdelen ned.



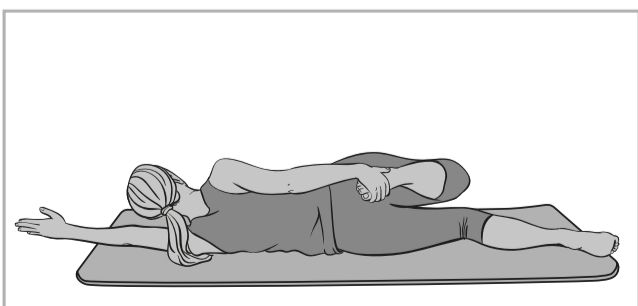
Mavepresse

Læg dig på ryggen, og bøj begge ben i en vinkel på 90 grader. Hænderne støtter halshvirvelsøjlen. Løft overkroppen langsomt og jævnt. Hold positionen i nogle sekunder. Sænk derefter kroppen langsomt igen. Udfør øvelsen 3 gange med 10 gentagelse.



Torsoløft

Læg dig på maven, og læg armen til i »U«-form. Løft nu torsoen samt fødderne let, bliv ved med at se ned i gulvet. Hold positionen i ca. 10 sekunder, og sænk armene og fødderne igen. Et håndklæde under maven hjælper at undgå en hul ryg.



Stræk lår foran

Læg dig på siden, og læg hovedet på måtten eller støt det tilsvarende. Det nederste ben er strækket eller let vinklet. Spænd maven og bagdel, og omfat det øverste ben på anklen, og træk det bagud. Hold positionen for mindst 10 sekunder, og skift derefter siden.

Klip ud og opbevar



FLX-NBRSM-02 / PO43001812

ACTIVE TOUCH

SPORT-MÅTTE



SIDK
01813

Flexxtrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden
Tyskland

01/21/2021 • Barcode 25077711

3 års
PRODUCENT-
GARANTI

KUNDESERVICE
00800 / 78747874
(gratis, mobilnet kan variere)
flexxtrade-dk@teknihall.com

