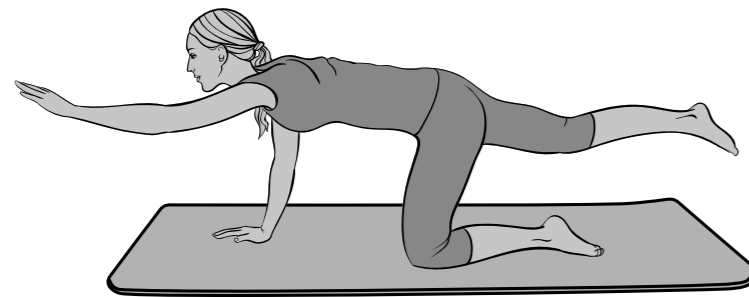
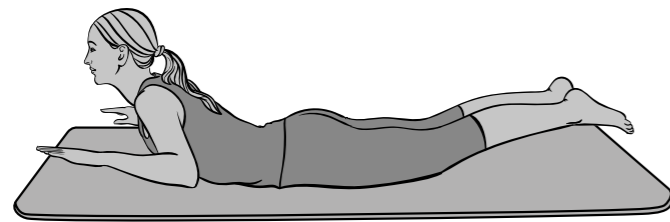


Vær opmærksom på at indsætte pauser mellem serierne, og glem ikke en regelmæssig ind/udånding.



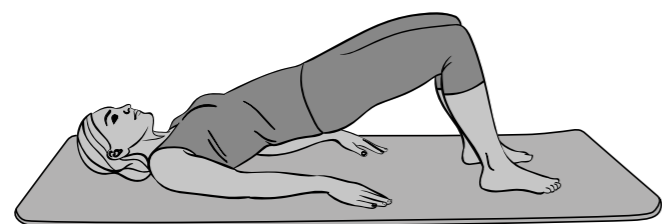
Rygstræk med modbevægelse

Du befinder dig på hænder og knæer. Stræk venstre ben og højre arm. Opbyg kropsspænding ved at spænde mave og balder. Hold positionen. Udfør nu modbevægelsen ved at trække en højre albue til venstre knæ under kroppen. Hold positionen. Skift derefter igen i strækposition. Skift siden efter 5 gentagelser. Udfør øvelsen af fire gange.



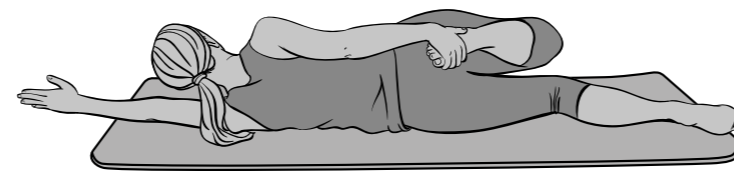
Kropsløft

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.



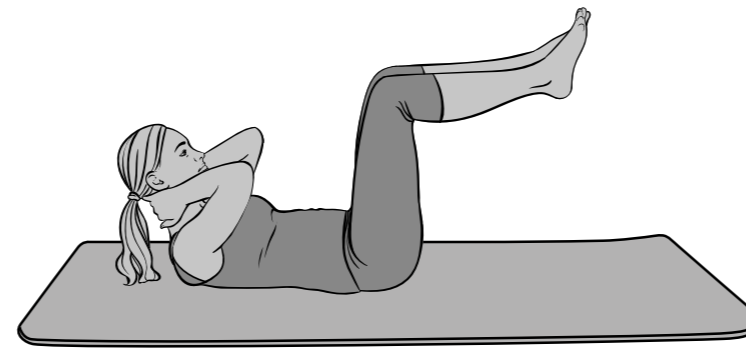
Bækkenløft

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 nedbevægelse uden at balderne berører gulvet. Gentag denne øvelse 4 gange i 10 gentagelser.



Stræk lårets forside

I sideleje lægges kroppen på matten, 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 siden.



Mavepresse

Du ligger på ryggen, bøj begge ben med 90 grader. Hænderne beskytter halsvirvelsøjlen. Hæv overkroppen langsomt og uden kraft. Hold positionen i nogle sekunder. Sænk derefter kroppen langsomt igen. Gentag denne øvelse 4 gange i 10 gentagelser.

Klip og butik



FLX-USM-01 / PO43000941
SPORTSMÅTTE

SIDK 00533



Flextrade GmbH & Co. KG
Hofstr. 64, 40723 Hilden, Germany
01/10/2018 - Barcode 25077711



3 års GARANTI **PRODUCENT**

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