



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Idræt og Træning

### ALDERSGR:

9-11 år

### ANTAL:

1 el. flere

### REKVISITTER:

80545-1  
TRX® Commercial  
Suspension Trainer  
1 stk.

# TRX - styrketræning af lår:

Styrketræningen forebygger skader og er samtidig god til at øge din balance. Med TRX kan du træne styrke ved hjælp af din krops egen vægt. Med 3 variationer af lårøvelser opnår du en god grundstyrke i dine lårmuskler.

## styrketræning af lår



Hold fast i TRX-håndtagene. Stå med benene i hoftebredde og strakte arme. Gå op og ned i benene. Spænd coren imens du laver øvelsen. Øvelsen gentages 10 x 3 i et roligt og kontrolleret tempo.

## styrketræning af lår



Hold fast i TRX-håndtagene. Stå på et ben og stræk det andet ben frem. Gå op og ned i det ben, du står på. Hold ryggen lige og spænd i maven mens du laver øvelsen. Spænd coren imens du laver øvelsen. Øvelsen gentages 10 x 3 i et roligt og kontrolleret tempo.

## styrketræning af lår



Hold fast i TRX-håndtagene. Stå på et ben og peg det andet ben bagud. Gå ned i det ben, du står på og træk det andet ben frem med bøjet knæ, mens du strækker det bøjede ben. Spænd coren imens du laver øvelsen. Øvelsen gentages 10 x 3 i et roligt og kontrolleret tempo.