



TRX - styrketræning af mave:

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 maveøvelser får du en god grundstyrke i din core. Antal gentagelser af øvelserne afhænger af træningsform.

Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGR:

9-11 år

ANTAL:

1 el. flere

REKVISITTER:

80545-1
TRX® Commercial
Suspension Trainer
1 stk.

styrketræning af mave



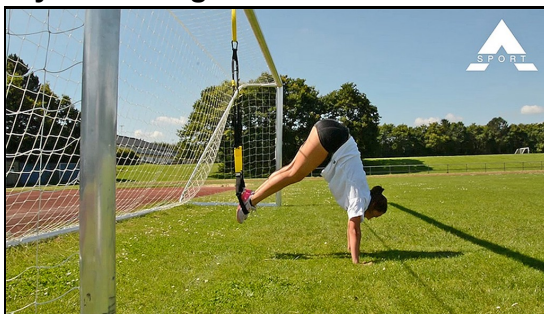
Læg dig på maven, sæt fødderne i TRX-håndtagene. Stå på hænderne, mens du holder kroppen lige. Bøj benene mens du trækker dem op under maven. Spænd coren imens du laver øvelsen. Stræk benene ud igen og fortsæt bevægelsen med en armbøjning. Øvelsen gentages 10 x 3 i et roligt og kontrolleret tempo.

styrketræning af mave



Læg dig på maven, sæt fødderne i TRX-håndtagene. Stå på hænderne, mens du holder kroppen lige. Bøj benene og træk dem frem ved den ene side af kroppen, stræk benene ud igen til startposition, træk dem frem ved den anden side. Spænd coren imens du laver øvelsen. Øvelsen gentages 10 x 3 i et roligt og kontrolleret tempo.

styrketræning af mave



Læg dig på maven, sæt fødderne i TRX-håndtagene. Stå på hænderne, mens du holder kroppen lige. Træk med strakte ben numsen op, så du danner et V med dine ben. Stræk benene ud og træk dem op under maven. Spænd coren imens du laver øvelsen. Øvelsen gentages 10 x 3 i et roligt og kontrolleret tempo.