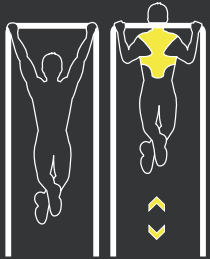


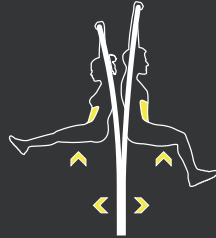
TRÆNINGS- OG UDSTRÆKNINGSSPIREN



Tag et bredt overhåndsgreb. Træk kroppen op, så skuldrene er på højde med grebet. Sænk roligt kroppen ned igen til udgangsposition. Hold hovedet ret.



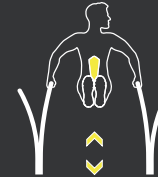
Lad kroppen hænge udstrakt i Spiren. Træk dig op så hagen er på niveau med grebet. Variér øvelsen ved brug af både over- og underhåndsgreb.



Lad kroppen hænge udstrakt i Spiren. Træk knæene op mod brystet og sænk dem langsomt igen. Prøv også at hæve benene strakt til vandret position.



Bøj i knæene så du ikke rører jorden og sænk langsomt kroppen ned til overarmene er omtrent horisontale. Pres op igen til du når udgangsposition.



Hæv dig selv op så du ikke rører jorden. Loft benene op til de er omtrent vandrette og sænk dem roligt igen. Prøv også øvelsen med støtte på albuerne.



Placer fødderne med skulderbreddes afstand. Læn dig tilbage, hold kroppen strakt og bøj benene til omtrent 90°. Pres op igen. Undgå at knæene kommer længere ud end tåspidserne.

TRÆNING



Placer hænderne på Spiren med skulderbreddes afstand. Hold kroppen strakt og træk brystet op mod Spiren. Sænk igen. Prøv også med strakte ben.



Placer hænderne på Spiren med skulderbreddes afstand. Hold kroppen strakt og sænk kroppen mod Spiren og pres op igen. Hold albuerne, langs kroppen når øvelsen udføres.



Placer hænderne på Spiren med skulderbreddes afstand. Bøj armene til omtrent 90° og sænk kroppen mod jorden. Pres op så armene igen er strakte.



Placer fødderne på Spiren og hænderne i skulderbreddes afstand. Sænk kroppen mod jorden og pres op igen. Sørg for at kroppen holdes strakt.

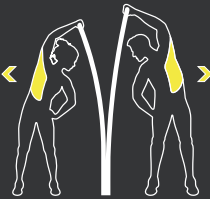


Placer fødderne på Spiren og hænderne i skulderbreddes afstand. Loft skiftevis benene få cm. op fra Spiren. Sørg for at kroppen holdes strakt og stabil.

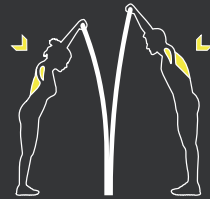


Placer hænderne på Spiren med skulderbreddes afstand. Sænk kroppen mod jorden og pres op igen. Variér øvelsen ved at øge afstanden mellem hænderne.

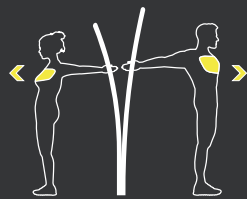
UDSTRÆKNING



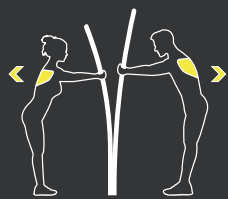
Placer dig med siden til Spiren. Loft den ene arm op over hovedet og griб fat om Spiren. Pres langsomt overkroppen til modsatte side til du mærker et stræk.



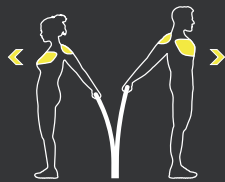
Placer dig foroverbøjet med hænderne hvilende på Spiren. Hold armene strakte, og lad kroppen hænge tungt mod gulvet til du mærker et stræk.



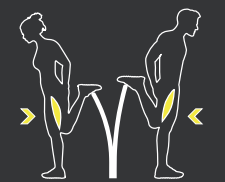
Placer dig med siden til Spiren. Anbring hånden i hovedhøjde med strakt eller let bøjet arm. Drej overkroppen langsomt til modsatte side til du mærker et stræk.



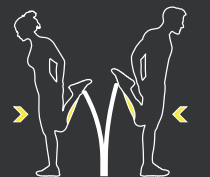
Placer dig med front mod Spiren. Griб fat om Spiren. Pres armene frem og skyd ryg indtil du mærker et godt stræk.



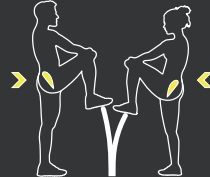
Placer dig med ryggen mod Spiren. Hold kroppen ret. Tag fat om Spiren med strakte arme og pres forsigtigt brystkassen frem til du mærker et stræk.



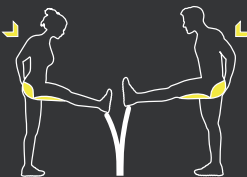
Placer vristen på Spiren og hold overkroppen ret. Læn dig let tilbage mod hælen mens du skyder låret frem, til du mærker et stræk. Hold knæene samlet.



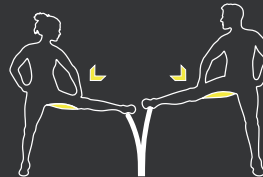
Placer vristen på Spiren og hold overkroppen ret. Stræk vristen og læn dig let tilbage mod hælen, til du mærker et stræk. Hold knæene samlet.



Placer foden på Spiren og hold overkroppen ret. Læg hænderne om benet og læn overkroppen langsomt frem mod knæet til du mærker et godt stræk.



Placer den ene fod på Spiren. Hold benene strakte og ryggen ret. Læn overkroppen langsomt frem indtil du mærker et godt stræk.

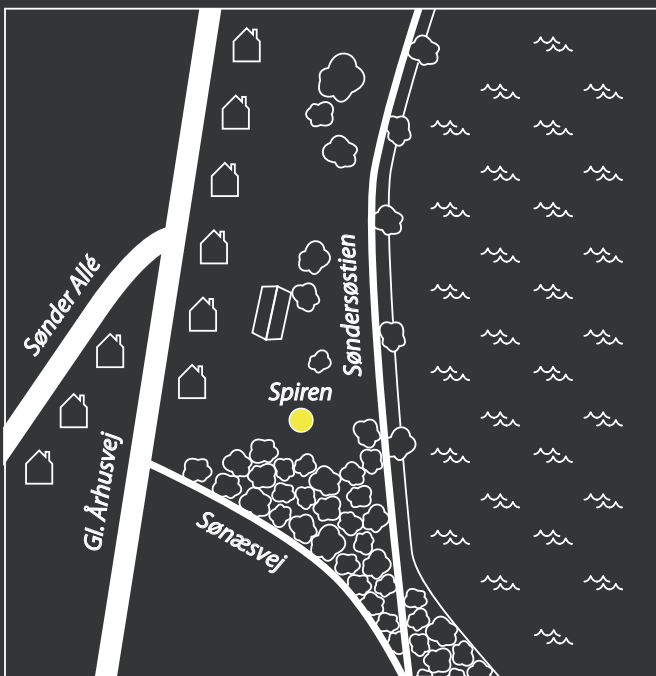


Placer dig med siden til Spiren. Anbring indersiden af foden på Spiren. Hold overkroppen ret og læg vægten over mod benet, til du mærker et godt stræk.



Placer foden på Spiren og hælen i jorden. Hold benet strakt og før overkroppen langsomt fremover til du mærker et godt stræk.

Her finder du trænings- og udstrækningsspiren



Beliggenhed
Sønæs ved Søndersøstien

NOORD
www.noord.dk • +45 22 76 46 63

NOORD
Scandinavian Design