



OPBYG STYRKE

Styrker musklerne og forbedrer kroppens holdning



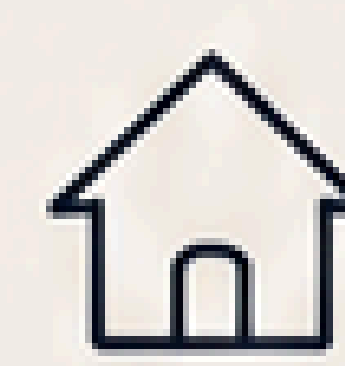
ØG STABILITET

Understøtter stabiliteten i core og led



FORBEDR BEVÆGELIGHED

Fremmer bevægelighed og koordination



TRÆN OVERALT

Ideel til hjemmebrug, rehab og fitness

1 Lige mavemuskulatur



Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i hoftebredde. Stræk armene frem og hold ringen. Løft overkroppen ved at spænde i maven. Træk ikke hovedet frem! Hold i 4 sekunder og sænk langsomt ned.

2 Inderside af lår



Læg dig på ryggen med bøjede knæ og fødder i hoftebredde. Placer ringen mellem lårene og klem den sammen. Hold presset i 4-5 sekunder og slap langsomt af.

3 Baller + benløft



Løft hoften op i en bro og klem ringen mellem knæene. Stræk det ene ben ud og løft det. Hold i 4 sekunder, sænk benet og skift side.

4 Brystmuskler + biceps (Stående)



Stå med fødderne i hoftebredde. Hold ringen foran brystet og pres den sammen med begge hænder. Hold i 4 sekunder og slap langsomt af.

5 Arme + skuldre + ryg + mavemuskler



Stå på alle fire og stræk armene frem med ringen. Rul langsomt ringen frem og hold kroppen stabil. Hold i 4 sekunder og rul tilbage.

6 Skuldre + triceps (Over hovedet)



Hold ringen med den ene hånd over hovedet og den anden på ringen. Bøj i albuen og før ringen bag hovedet ned. Hold i 4 sekunder og skift side.

7 Lår + adduktorer (Liggende på siden)



Læg dig på siden med ringen mellem anklerne. Løft det øverste ben op. Hold i 4 sekunder, sænk benet og skift side.

8 Bækken + mavemuskler + adduktorer



Læg dig på ryggen med bøjede knæ. Placer ringen mellem knæene og klem sammen. Løft hoften en smule op. Hold i 4 sekunder, sænk hoften.

9 Inderside af lår / bagside af lår (Enkelt ben)



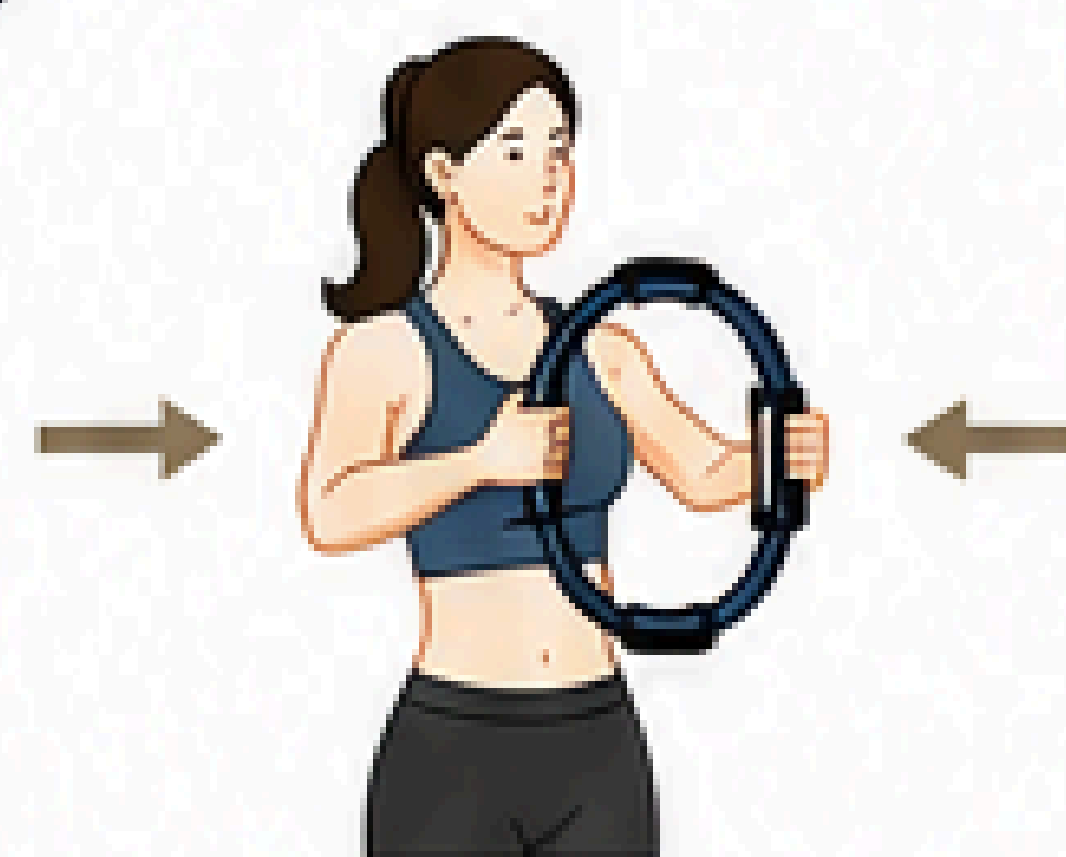
Læg dig på ryggen og sæt ringen om foden. Stræk benet op mod loftet og træk det let mod dig. Hold i 4 sekunder og skift ben.

10 Skrå mavemuskler (Sideplanke)



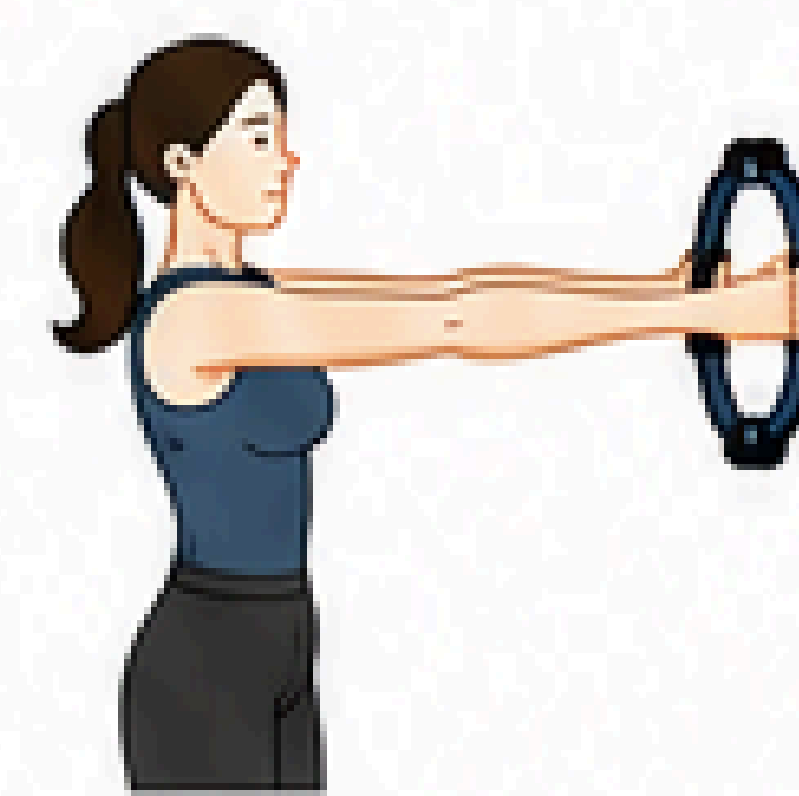
Støt på den ene underarm. Hold ringen med den øverste hånd mod hoften og pres let. Hold i 4 sekunder og skift side.

11 Brystmuskler (Stående) ✓



Stå med fødderne i hoftebredde. Hold ringen foran brystet og pres den sammen med begge hænder. Hold i 4 sekunder og slap langsomt af.

12 Bryst + skuldre (Front pres)



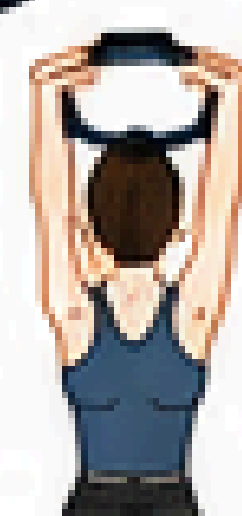
Stå med fødderne i hoftebredde. Stræk armene frem i skulderhøjde. Hold ringen og pres den sammen. Hold i 4 sekunder og slap langsomt af.

13 Bryst + biceps + mavemuskler



Læn overkroppen let tilbage og løft benene. Hold ringen foran brystet og pres den sammen. Hold i 4 sekunder og slap langsomt af.

14 V1: Skuldre + trapezius (Over hovedet)



Stå med ringen over hovedet og pres den sammen med begge hænder. Hold i 4 sekunder og slap langsomt af.



V2: Triceps + ryg (Bag hovedet)

Hold ringen bag hovedet med bøjede arme og pres den fra hinanden. Hold i 4 sekunder og slap langsomt af.

15 Lår + balder + core (Four point benstræk)

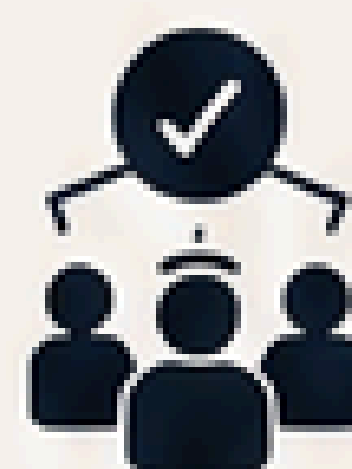


Stå på alle fire. Stræk det ene ben bagud med ringen om anklen. Hold i 4 sekunder og skift ben.

16 Lægsmuskler + bagside af lår (Hængsel)



Stå med ringen under en eller begge fødder. Bøj frem fra hoften med ryggen ret. Hold i 4 sekunder og stræk op igen.



Faglig kvalitet

Øvelserne er udviklet og gennemgået af sundhedsfagligt personale og ATC teamet.



Bemærk

Øvelserne er til generel træning og må ikke erstatte individuel medicinsk rådgivning eller behandling.



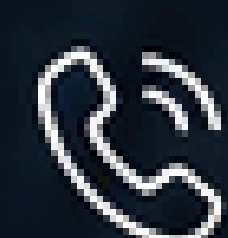
Vigtigt

Lyt til din krop og stop, hvis du oplever smerter. Kontakt en læge ved helbredsproblemer eller tvivl.



Se Pilates-Ring
Scan for produkt

www.kcp-online.dk/pilates-ring



Kontakt os

78733466

Man-Tor: 8:00-10:00 (dansk support)

Man-Tor: 10:00-16:00 (tysk, engelsk support)



E-mail

info@terapishop24.dk

Man-Tor: 8:00-16:00



Besøg os online

www.kcp-online.dk