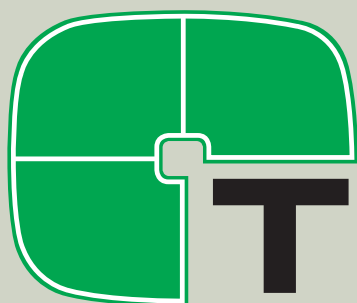




Nytt unikt
träningsredskap
med hög kvalitet
för alla åldrar.

MOTORIKÄGGET



SPORT & LEK

TRESS

TRESSPORT OCH LEK AB

Ordertelefon 0418 - 560 60 • www.tress.com



Skuldermuskulatur

Lyft armarna lätt böjda upp och ned. Spänn magen, huvudet skall vara rakt i förlängning med ryggraden. Kan även tränas tillsammans med lättare hantlar.



Rygg- och skuldermuskulatur vid akuta skuldersmärter

Ligg på magen på ägget. Vikten skall ligga på bäcken, mage och bröst. Armarna lyfts upp till skulderhöjd. Huvudet skall vara rakt i förlängning med ryggraden. Lyft bröstet långsamt så höfterna och skuldrorna bildar en rak linje. Sänk överkroppen igen, långsamt.



Magmuskulatur

Sträck armarna över huvudet. Huvudet hänger i vilande position mellan armarna.



Magmuskulatur

Händerna bakom huvudet. Lyft överkroppen upp och ned samtidigt som ett ben hålls i 90 graders vinkel i luften.



Magmuskulatur

Vaderna ligger på ägget. Tårna sträcks uppåt och hämlarna pressas mot ägget, magen dras ihop och sedan gör man en lugn rörelse upp och ned med överkroppen. En variant av sit-ups.



Magmuskulatur

Lyft överkroppen och böj ett av benen. Vidrör knäet med armbågen på motsatta sida.



Magmuskulatur

Ligg mitt på ägget. Benen skall vara höftbreda och händerna över huvudet. Spänn magen och gör en rörelse upp och ned med överkroppen. Gå inte helt upp utan ha magen spänd hela tiden. En variant av sit-ups.



Mag- och bäckenmuskulatur

Lägg vänster alt. höger fot i rät vinkel på andra benet. Placera kroppen på framsidan av ägget. Rör överkroppen fram och tillbaka.



Sätes- och bäckenbottenmuskulatur

Händerna bakom huvudet och benen i höftbredd. Spänn sätesmuskeln och spänn magen. Lyft bäckenet i horisontal ställning, vända ett ögonblick och sänk igen.

Variant: Lägg höger eller vänster ben över vartannat för att höja övningen en dimension.

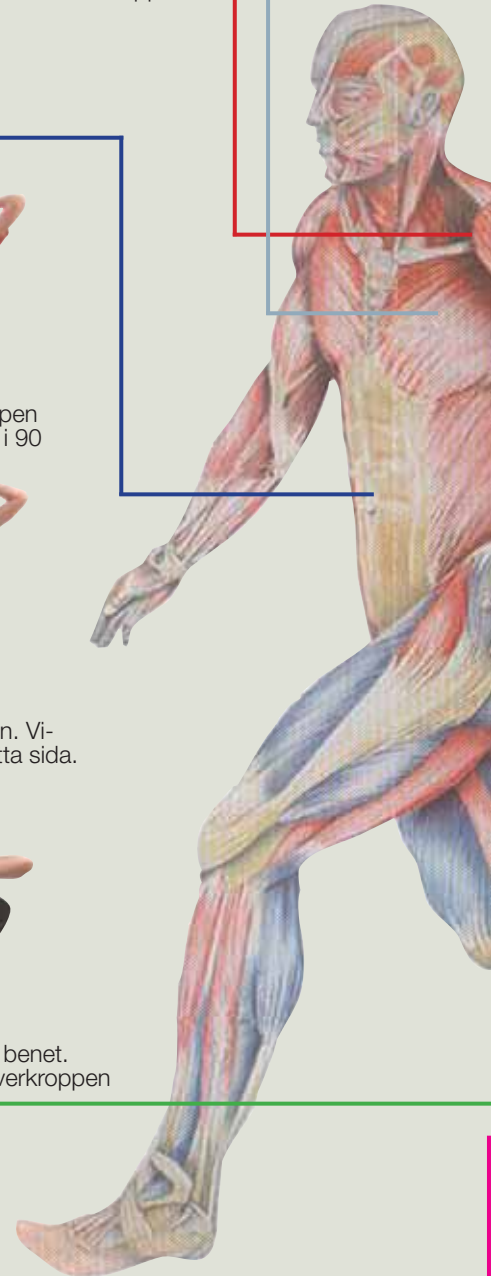


Sätesmuskulatur, baksida lår och ryggmuskulatur

Böj benen i 90 grader, lägg fötterna i kors och spänn höften och magen. Rör fötterna mot baksida lår, fram och tillbaka.

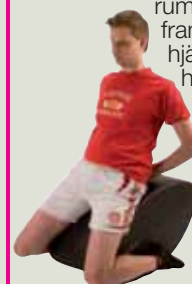
Sätesmuskulatur, baksida lår och ryggmuskulatur

Ligg på magen och höften. Ha armarna i skulderbredd med händerna i golvet och ha en tåspets i golvet. Spänn magen och höften och lyft benet upp och ned.



Mobilisering av ryggraden

Sätt benen i 90 graders vinkel med ägget under låren och rumpan. Ägget gungas fram och tillbaka med hjälp av rörelsen från höften. Använd olika armställningar för mer variation.





Bröst- och armmuskulatur

Spänn mag- och sätesmusklerna. Ha armarna i skulderbredd. Böj armarna upp och ned i önskad takt. En variant av armhävningar.



Triceps

Sätt händerna i skulderbredd på ägget och sätt fötterna i höftbredd. Sträck och böj på armarna.



Ryggmuskulatur

Spänn höft- och magmuskler och ha kroppen helt i horisontell ställning. Variant: Dra armar och ben fram och tillbaka.



Rygg- och magmuskulatur

Sitt på den bastersta fjärdedelen av ägget med benen parallellt med varandra. Genom att gunga ägget skjuts bröst och lår mot varandra.

Variant: Använd olika armställningar för mer variation.



Ryggmuskulatur

Sätt ned en hand samt den motsatta foten samtidigt. Böj den andra armen och benet och sträck sedan ut.

Variant: Kan även tränas med lättare hantlar.



Rygg-, höft- och skuldermuskulatur

Ligg med magen på ägget. (Vikten skall främst läggas på höft och lår). Sätt fötterna mot en vägg, böj armarna och håll händerna bakom huvudet.

Titta i golvet samtidigt som man sträcker och böjer överkroppen.



Rygg, rumpa och baksida

Spänn höft- och magmusklerna. Sätt händerna i skulderbredd. Sträck och böj armarna utan att slappna av.



Rygg- och sätesmuskulatur samt fram och baksida lår

Vaderna ligger på ägget. Böj vristen och spänn rumpa och mage. Höften böjs och sträcks. Kroppen skall vara rak vid översta läge.



Variant: Vid lyft av höften hålls ett ben i 90 graders vinkel.



Kropps- och benmuskulatur

Ligg på höften samtidigt som man stöder med ena handen och foten på golvet. Den andra handen hålls bakom huvudet. Lyft det övre benet upp och ned.



Bäckenbotten

Placera knäna på ägget med brett avstånd. Ha rak överkropp och pressa benen mot ägget. Perfekt för kvinnor som precis fött barn.



Avslappningsövning för ryggen samt stretchövning för magmuskulaturen

Armarna hänger löst över huvudet. Vid tryck med fötterna vippar ägget långsamt fram och tillbaka.



Koordination

Arm och det motsatta benet böjs och sträcks samtidigt som magen spänns.



RING OCH BESTÄLL 0418 - 560 60



VAR OCH TILL VAD SKALL MOTORIKÄGGET ANVÄNDAS?

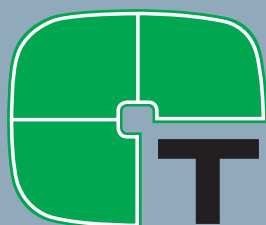
- Sjukgymnastik
- Rehab och friskcenter
- Sjukhus och olika avdelningar
- Gym och träningscenter
- Skadeförebyggande träning
- Funktionell ryggradsgymnastik
- Rygg- och nackmuskler
- Koordination och balans
- Graviditetsgymnastik och födselförberedelser
- Bättre kroppshållning
- Barngymnastik
- Avlastning och bättre sittställning



658 100 Motorikägget

Det patenterade motorikägget är ett sundhetsorienterat helkroppsträningssredskap inom träning och aerobic området. I jämförelse mot terapibollen får du mer stabilitet och kan därför få mer kontroll på övningarna.

Motorikägget används mycket inom sport- och medicinska rehabiliteringsövningar. Kan också användas inom sjukgymnastik, funktionell ryggräning, balans och sensomotorisk träning. Stärker mage, ben och bäckenmusklerna på ett bra sätt. Även inom barngymnastik, graviditetsgymnastik och förlossningsförberedning. Som sagt, en allround träningsprodukt för otaliga användningsområden.



SPORT & LEK

TRESS

TRESSPORT OCH LEK AB

LODJURSGATAN 4B • 261 44 LANDSKRONA

Ordertelefon 0418 - 56060

www.tress.com