

REHFLEX motionskrycka.

Träningsredskap för ben, armar, mage, rygg och axlar.

Används för styrke- och rörelseträning vid motion och rehabilitering.

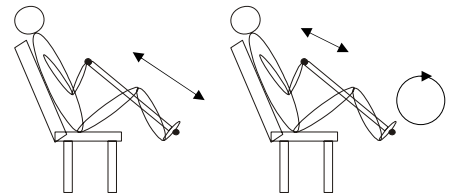
Montering.

REHFLEX består av: 1 st fyrkantrör, 2 st 12 mm gängtappar och 4 st gängade handtag. Två handtag monteras med en gängtapp i det ensamma hålet i ena änden av fyrkantröret. De 2 andra handtagen monteras i ett av de tre hålen i andra änden av fyrkantröret. Använd det yttre hålet för långa personer och något av de inre hålen för kortare personer.

Träning av armar mage och ben.

Sitt i fåtölj, soffa eller på sängkant.

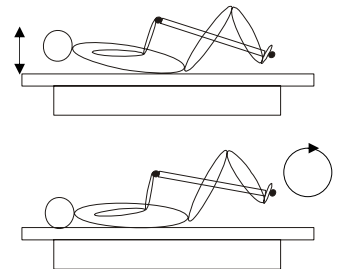
Placera REHFLEX ena ände under fötterna och böj benen genom att dra med armarna. Rörelsen kan göras som enkla böjningar eller som cyklingsrörelser med ett ben i taget eller båda benen samtidigt. Handgreppen kan varieras mellan överhandsgrepp eller underhandsgrepp för att aktivera olika muskler i armar och axlar.



Träning av mage, rygg och armar.

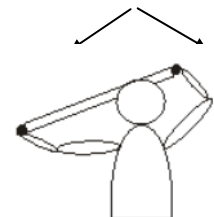
Ligg på golv, brits eller säng.

REHFLEX placeras som ovan och en lätt lyftning av axlarna görs genom att dra sig upp med benen som mothåll. Gör övningen med lätt böjda ben och ländryggen mot underlaget. Även rörelser liknande de i sittande ställning kan göras.



Träning av rörlighet i armar.

Håll REHFLEX bakom nacken med båda händerna enligt bild. Drag växelvis åt båda sidorna så långt som det går.



Hjälpmiddel för att förflytta sig till och från säng.

REHFLEX kan användas för att lättare föra benen över sängkanten. Sätt redskapet under den ena foten och lyft det ena benet över sängkanten samtidigt som kroppen vrids mot eller från sängen. Upprepa rörelsen med det andra benet.

Prova själv olika rörelser där REHFLEX kan användas för att underlätta träningen!