

# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



Placer hver hånd i en løkke for enderne af CLX.  
Du kan vælge at udføre denne øvelse med et åbent greb eller et lukket greb.



Hold dine hænder i brysthøjde, og begynd at skubbe hænderne lige fremad, indtil de er helt udstrakt foran dig i brysthøjde.  
Hold kort, og vend derefter tilbage til startpositionen.

# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Start med at placere din fod i den midterste Loop på din CLX.  
Vikl den sidste Loop om din overarm,  
og tag fat i den anden ende med din hånd.



STEP

02

Løft din hånd opad og udad, som om du bøjer skulderen for at kaste en bold.  
Lad langsomt din kastearm komme ned over din krop,  
som om du kaster en bold.



# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Placer dine fødder gennem Loops, så du forankrer CLX ved dine lår, over dine knæ. Sørg for, at der er én "tætning" mellem dine lår.



Hold resten af CLX i begge hænder, og placer hænderne på dine hofter. Du skal være i en atletisk stilling med let bøjede knæ og hofter.



STEP

02

Træd sidelæns mod CLX, mens du holder ryggen ret. Træd tilbage til startpositionen og gentag, men i den modsatte retning.

# TRÆNING MED CLX

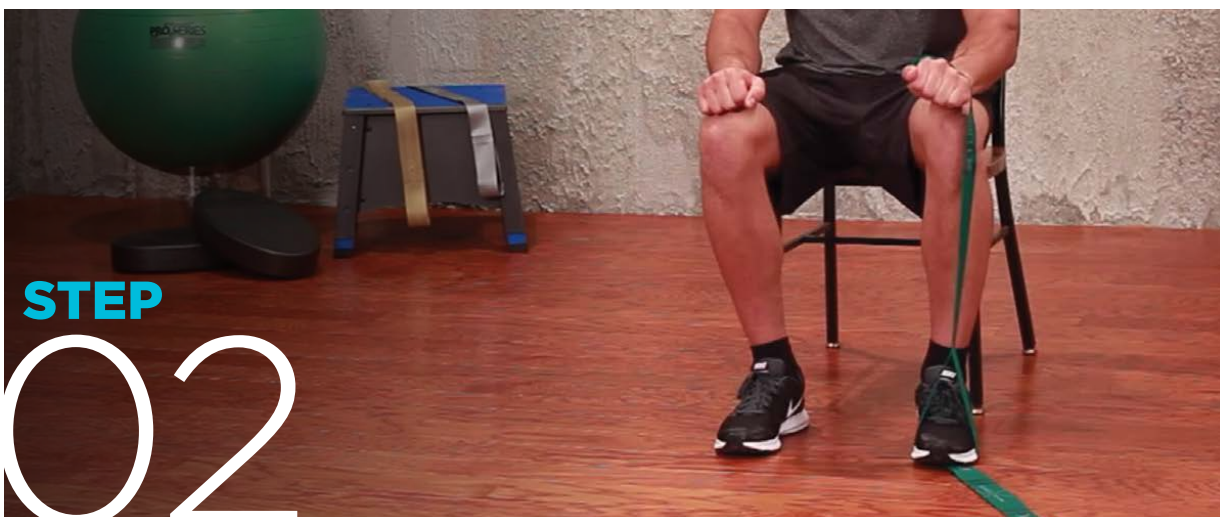
## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Mens du sidder i en stol, skal du placere din fod i en Loop. Stabiliser dine underarme ved at placere dem fladt på dine lår med din knytnæve opad (tommelfingeren på ydersiden). Placer din tommelfinger i Loop med din knytnæve opad.



STEP

02

Drej dit håndled mod midten af kroppen, så din knytnæve nu vender nedad. Sørg for, at du kun bevæger din hånd og dit håndled, og at din underarm forbliver i en statisk position. Hold kort, og vend langsomt tilbage til startpositionen.



# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Placer hver fod i en Loop med en løkke mellem fødderne.  
Start på dine hænder og knæ.



STEP

02

Placer derefter hver hånd i den sidste Loop på hver side.



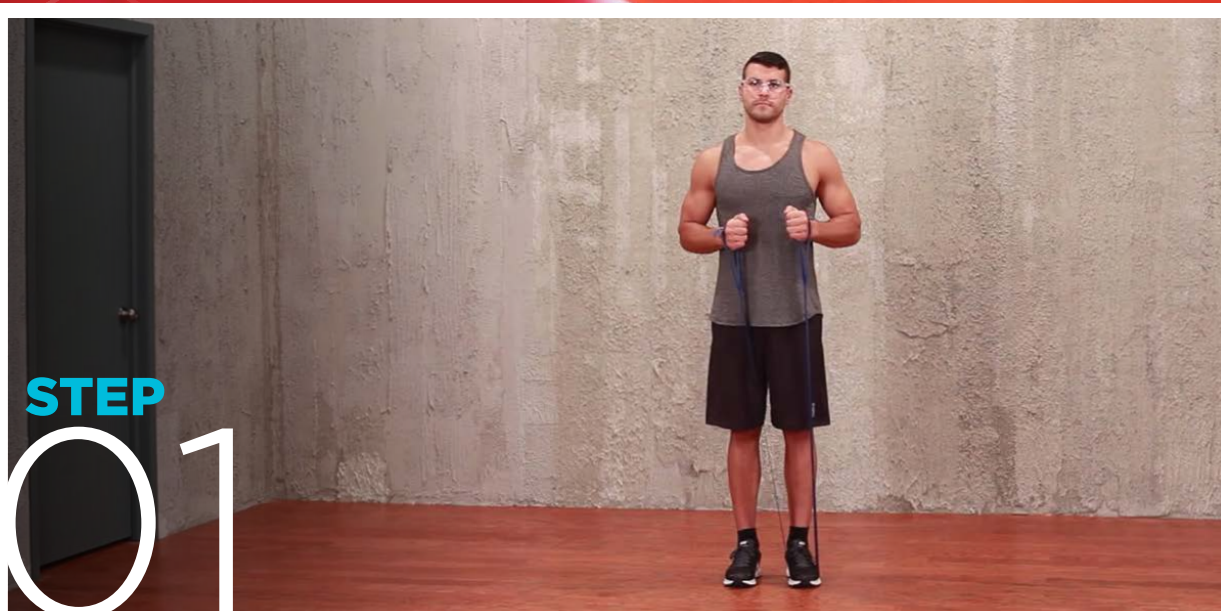
STEP

03

Stræk dit ben, indtil dit knæ er lige og parallelt med gulvet,  
mens du stabiliserer CLX med din modsatte hånd og fod.  
Gå langsomt tilbage og gentag på den anden side.  
Hold dit hoved og din nakke i en neutral position under hele øvelsen.

# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



Start med at træde på den midterste Loop på CLX.



Grib fat i enderne af CLX-løkkerne med dine hænder.  
Træd fremad med din modsatte fod, mens du løfter dine hænder  
til en "blokerende" position.



# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Start med at forankre din CLX til et døranker, eller få din partner til at holde i enderne af CLX'en for at stabilisere den ud til din side.  
Vikl midten af CLX'en om din talje.



STEP

02

Træd ud til siden væk fra CLX'en, og vend langsomt tilbage.  
Hold din krop oprejst.

# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



Start med at ligge på siden på en polstret overflade. Placer hver hånd i en Loop i den ønskede afstand for at skabe passende modstand under øvelsen.

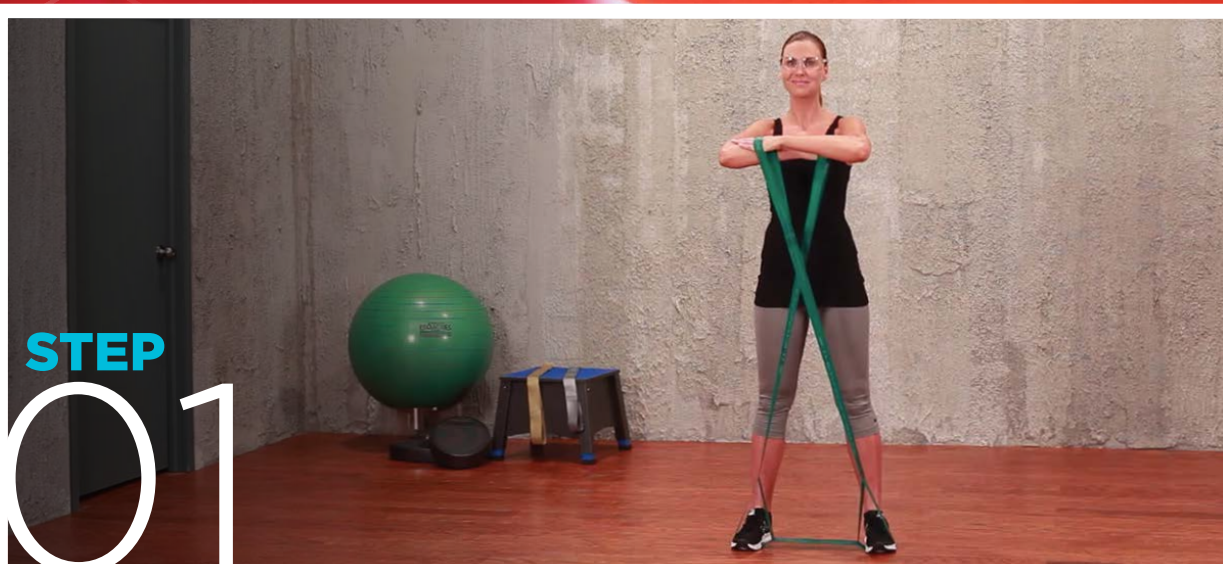


Hvil på din bøjede arm, lige under din skulder, og løft hofterne fra gulvet, så du får plads til at stabilisere din kernemuskulatur. Med den modsatte arm tæt ind til siden og albuen bøjet 90°, roter din åbne hånd udad, indtil du ikke kan rotere længere. Hold kortvarigt, og vend tilbage til startpositionen. Gentag på den anden side.



# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Start med at stå med fødderne i hoftebreddes afstand.  
Placer fødderne i den sidste Loop i hver ende af CLX.  
Kryds dine arme foran dig, mens du placerer midten af CLX omkring dine hænder.



STEP

02

Hold dine arme med bøjede albuer i skulderhøjde,  
mens du langsomt squatter, indtil dine lår er parallelle med gulvet.  
Hold din ryg og nakke i en neutral position.



# TRÆNING MED CLX

## 10 Effektive øvelser



STEP

01

Start med at sidde på en polstret overflade med begge ben strakt ud foran dig. Placer dine fødder i Loops med en tætning mellem fødderne.



STEP

02

Mens den ene fod forbliver statisk, løft de andre tæer, og hold din hæl nede på jorden. Drej din fod med tåen løftet udad og mod CLX'ens modstand. Hold kortvarigt, og vend langsomt tilbage til din startposition.

