



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

### IDETYPE:

Idræt og Træning

### ALDERSGRUPPE:

Fra 8 år

### REKVISITTER:

En multimåtte.

### ANTAL:

1 el. flere

### VARIGHED:

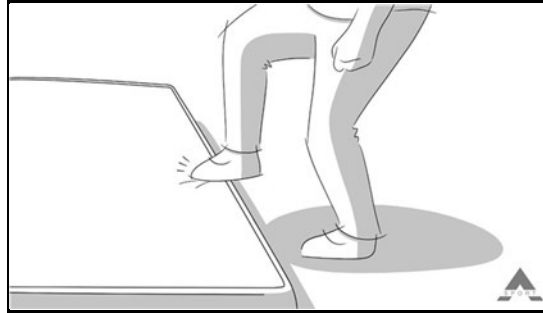
Fra 10 minutter

## Multimåtte - Benmuskler:

Multimåtten som træningsplatform - udholdende styrketræning. Det er vigtigt at måtten er hård og altså fyldt med luft, for at udgøre en god og stabil platform af grundtræningsøvelser. Der er plads til maksimalt 4 personer. Vi foreslår at arbejde sammen to og to og mens den ene arbejder, stabiliserer, motiverer, belaster og/eller tæller gentagelser. Fysisk træning kræver flere gentagelser af samme øvelse, men det er afgørende at øvelse og udbytte er individuel afpasset. Det er særdeles motiverende at arbejde til valgt musik i mindre intervaller.

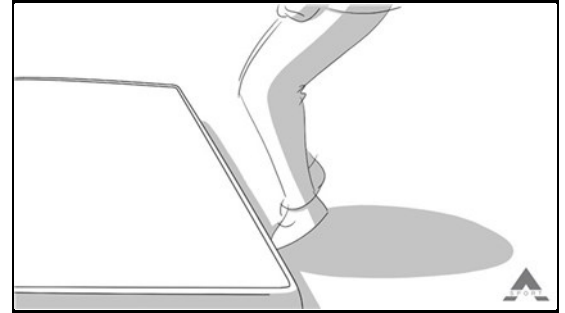
**Formål:** At arbejde med udholdende styrketræning.

### SÅDAN GØR DU:



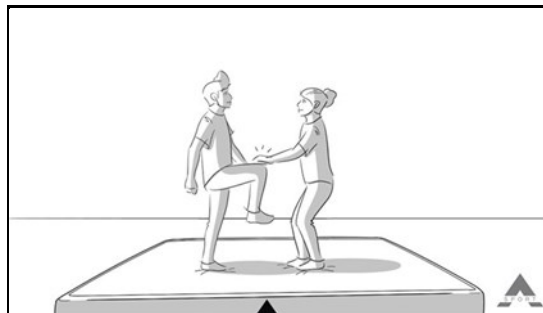
#### Step up

Udøveren står på gulvet tæt på måttens kant og stepper skiftevis højre og venstre fod op på måtten - kun kontakt med forfoden.



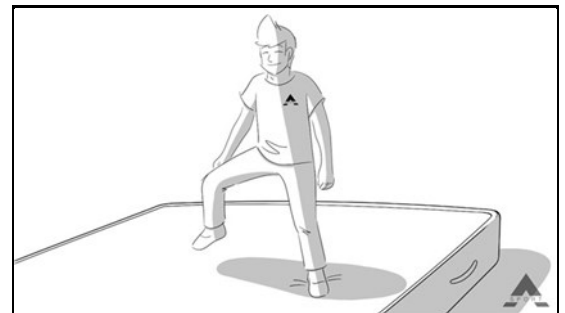
#### Med belastning

Øvelsen kan udføres gående men belastningen øges betragtelig ved at hoppe samtidige på standbenet.



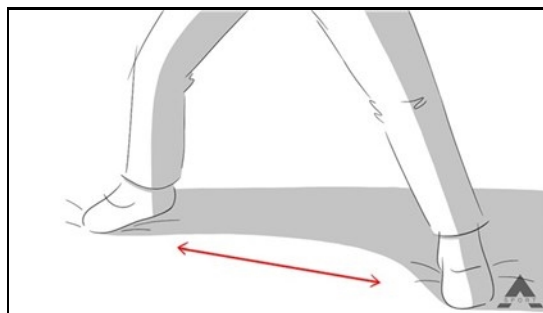
#### Knæløftning

Høje knæløftninger oppe på måtten. Makkeren markerer med hænderne, hvor høje løft udøveren sigter mod. Husk at variere højde.



#### Bredstående sidestep

Øvelsen varieres ved at der kan laves bredstående sidestep.



#### Belastning

Belastningen øges ved at øge afstanden mellem fødderne og ligeledes leges eventuelt med tempo og temposkift.