

## Birkebeinerrittet Redcord Mini og Redcord Trainer



### Birkebeinerpakke Redcord Mini

Innhold:  
Redcord Mini  
Redcord Sling m/ringer  
Redcord Balance  
Redcord Matte  
Redcord Powergrip (par)  
Redcord Øvelsesplakat

**kun kr 2 795,-**  
ink. mva



### Birkebeinerpakke Redcord Trainer

Innhold:  
Redcord Trainer  
Redcord Sling m/ringer  
Redcord Balance  
Redcord Matte  
Redcord Powergrip (par)  
Redcord Øvelsesplakat

**kun kr 4 900,-**  
ink. mva

**Redcord Trainer** trener kroppen som en helhet med mål om funksjonell styrke. I tillegg oppnås muskulær utholdenhet, økt stabilitet, forbedret balanse og koordinasjon samt styrking av kjernemuskulatur. Det er lett å justere til ditt eget nivå og kan brukes av alle. Redcord Trainer festes i taket, opphengsbeslag følger med.

Selges også separat for **kr 3 295,-**

**Redcord Mini** er en rimelig og mobil løsning for slyngetrening. Den kan også enkelt festes i ribbevegg, over en bjelke, en tverrligger etc. Ideell for utendørstrening. Kroker til oppheng i tak følger med. Kan ikke kombineres med tau og strikk.

Selges også separat for **kr 1 290,-**

Registrer deg på Facebook og få med deg konkurranser, kampanjer, tilbud og gode treningstips!

# Redcord- det lille som skal til!



### Linda Wibe Larsen,

NM gull i maraton sykling  
8 NM medaljer, 2. plass i Birken 2009 og 2010

*"Jo sterkere du er i overkropp, jo mer kraft vil du få ned i pedalene, derfor trener jeg mye i Redcord!"*

Vi gratulerer Linda Larsen med 2. plass og ny personlig rekord på 3:31:19 i Birkebeinerrittet 2010!

"Effekten av 3-4 øvelser i Redcord er dobbelt så god som å trene styrke med apparater eller å trene rygg/mage på matte. Jeg sier som regel at jo tyngre øvelsen er, jo bedre er den for kroppen. Vi snakker kvalitet fremfor kvantitet!"

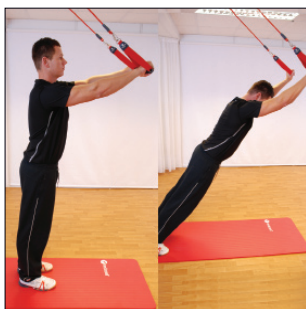


Produktene kan kjøpes på:  
[www.redcord.no/webshop](http://www.redcord.no/webshop)

redcord@redcord.com, tlf: 37 05 97 70



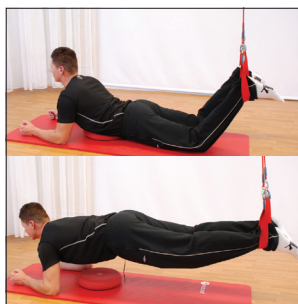
## Supermann



Stående med stropper i hendene i valgt høyde. Len deg fremover med strake armer. Press hendene ned i stropene for å returnere til utgangsstillingen.

*Variasjon: Knestående. Før armene ut til siden.*

## Planken



Ligg på magen med bena i stropene og støtte på underarmene. Løft kroppen opp i vannrett stilling. Unngå svai i korsryggen.

*Progresjon: Ett ben. Strake armen*

## Sideliggende planke



Ligg på siden med bena i bred slynge. Hold kroppen strak. Press det nedre benet ned i slyngen, slik at kroppen løftes opp i strak stilling. Løft øverste ben. *Progresjon: Balansepute under skulder. På underarm. På strak arm.*

## "Reka"



Ligg på magen med bena i stropene og støtte på underarmer. Bøy i hofta og trekk foten mot brystet med strake ben. Ikke bøy i knærne.

*Variasjon: På skrå. På strake armer*

## Push up



Senk tauene til ønsket høyde og gjør push-up. "Skyt rygg" etter at du har rettet ut armene. Unngå å støtte armene mot tauene. *Progresjon: Knær på balansepute. På tærne. På en arm.*

## Pull ups



Ligg med bøyde knær og armene strukket opp. Trekk opp overkroppen (undergrep belaster biceps, overgrep belaster bakside skulder) *Progresjon: Løft med strak kropp*

## Øvelsens vanskelighetsgrad justeres slik:



"Disse øvelsene holder lenge for meg. Jeg kjører ofte 15 x 3 på hver øvelse, men noen ganger er det for tungt og da holder det med 10 x 3"

- Linda Wibe Larsen