Spicheren Treningssenter

Av: Helsestudio Spicheren

1. Mage prep

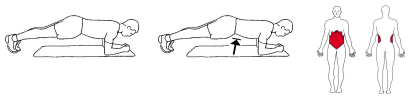
Ligg på ryggen med bøyde ben og armene langs siden. Aktiver magemuskulaturen, pust ut og løft opp overkroppen mens du hele tiden har korsryggen i gulvet. Hold overkroppen opp mens du vekselsvis strekker en hånd mot hælen på yttersiden.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

2. Rygghev m/svømmetak

Ligg på magen med hendene plassert rett utenfor skuldrene og se ned i gulvet. Løft overkroppen opp fra gulvet og ta et stort svømmetak med armene. Senk så overkroppen rolig ned igjen.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek



3. Planke på albuer og tær

Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen.
Trener primært: m.rectus abdominis, m.transversus abdominis, m.obliquus externus abdominis, m.obliquus internus abdominis. . Assisterende muskler: m.erector spinae, m.serratus anterior m.fl.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

4. Ryggliggende sykling 1

Ligg på ryggen med benene hevet. Press korsryggen ned mot gulvet og strekk benene vekselvis, som om du sykler i luften. Hold spenningen i mage-rygg muskulatur mens du sykler. Unngå å svaie i korsryggen.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

5. Firfotstående diagonalhev m/statisk hold

Stå på alle fire. Løft den friske sides arm samt motsatt sides ben opp fra underlaget. Vend tilbake til utgangsstilling.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

6. Planken med utoverføring av annenhvert ben

Stå med støtte på albuene og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Før det ene benet ut til siden og inn igjen.Bytt ben og gjenta.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

7. Liggende benløft 1

Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

8. Mageliggende diagonalhev

Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

9. Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende 2

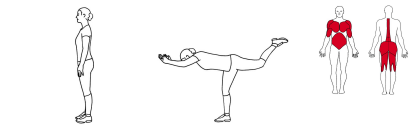
Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.

Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

Spicheren Treningssenter

Av: Helsestudio Spicheren

10. Båten
Sitt på en matte med bøy i hofter og knær. Løft føttene fra matten og len overkroppen bakover. Armene holdes strake og rett frem. Hold posisjonen.
Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek



11. Stuperen
Stå med hoftebreddes avstand mellom føttene. krum ryggen og før kneet opp mot brystet. strekk ut på ett ben og løfdt hendene godt over hodet slik at ryggen blir svai.
Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek

12. Planken på tær m/veksling albuer og hender
Plassér hendene i skulderhøyde og løft bekkenet slik at du står på tær og hender. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Gå vekselvis opp og ned på albuene.
Sett: 2 , Varighet: 45 sek, Pause: 15 sek