

I dag bygger vi styrke i, hovedsakelig kjernen; mage/rygg

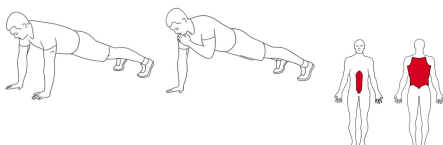
Gjør hver øvelse 30-60 sekund, ta pause om nødvendig. Hver øvelse utføres 1 min (inkludert evt pause).

Totaltid 4 minutter.



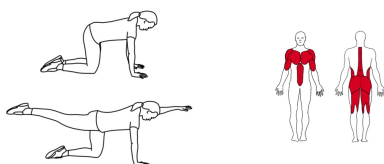
1. Ettbeins seteløft m/rett ben 30 sek hvert ben ELLER 1 min med begge ben i bakken

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Strekk det ene benet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.



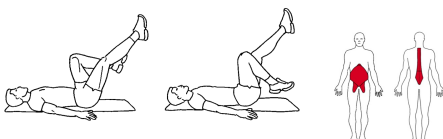
2. Håndstående planke med skulderberøring

Stå med hender og føtter i underlaget og hold resten av kroppen strak som en planke. Løft en hånd fra underlaget og før den mot motsatt skulder. Før den så rolig tilbake og gjenta på motsatt side. Hold resten av kroppen så stabil som mulig under hele øvelsen.



3. Firfotstående alternerende diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



4. Ryggliggende sykling

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.

