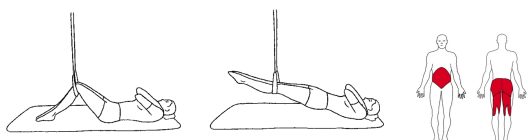


1. Stabilisering rygg i slynge 2

#7473

Utgangsposisjon er horisontal mageliggende med slynger rundt ankler, støtte på albuer og pølle under navlen. Ligg med litt svai i ryggen og løft navlen opp og trekk "halen" inn slik at svaien blir mindre.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3

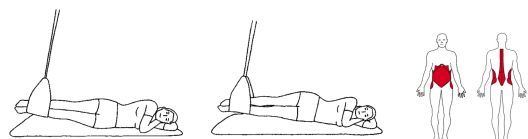


2. Seteløft i slynge 1

#5257

Ligg på ryggen med bøyde knær og med en slynge plassert omkring hvert kne (evt. en stor slynge som begge beina kan ligge i). Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft setet fra underlaget ved å strekke ut i hofter og knær samtidig. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3

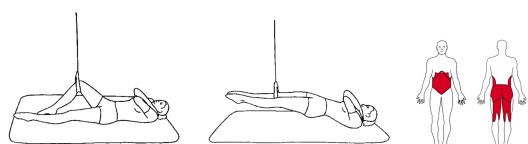


3. Rygg lateral fleksjon i slynge 5

#5253

Ligg på siden med en slynge rundt legg/ankel. Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft bekkenet ved å presse benene nedover mot underlaget. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3

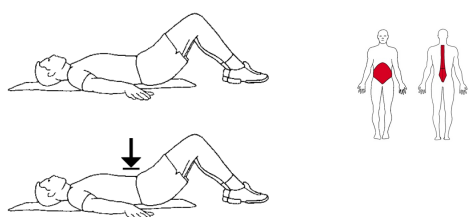


4. Ettbens seteløft i slynge 1

#5262

Ligg på ryggen med en slynge rundt det ene kneet. Ha armene i kors på brystet og stabiliser i mage og korsrygg. Løft setet fra underlaget ved å strekke hoften og kneet på slyngesiden. Løft samtidig det frie benet og hold det strakt slik at benene ligger parallelt i sluttstillingen. Før rolig tilbake til utgangsstillingen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



5. Ryggliggende "flat mage"

#777

Ligg på ryggen (hold nøytralposisjon av bekken og ryggrad) med fotsålene i gulvet. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Forsøk å holde spenningen mens du puster normalt i 10-15 sek.

Repetisjoner: 10 , Sets: 3



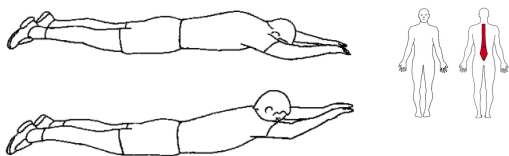


6. Innledende øvelse: Trille som en ball

#5677

Sitt med bøyde knær og en hånd under hvert lår. Løft føttene og balansér på halebenet. La haken hvile ned mot brystet og hold albue ut til siden, slik at du får følelsen av å være rund som en ball. La navlen synke dypt ned i ryggspylen og fall bakover. Rull bakover på én innånding og rull framover mens du puster ut. Forsøk å rulle hurtig framover til du igjen holder balansen på halebenet. Unngå å rulle helt tilbake på nakken.

Repetisjoner: 10 , Sets: 2



7. Mageliggende rygghev 2

#3339

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Repetisjoner: 10 , Sets: 2

