

Et program for deg som ønsker en sterk mage og kjernemuskulatur. Passer for deg som er nybegynner. Kan gjerne kombineres med annen trening. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri. Dersom du trenger veiledning med en skade eller plage anbefaler vi deg å ta kontakt med en av 3T-Klinikkens behandlere.



1. Sit up på en ball 1

Ligg på ryggen på ballen. Ha en bred benstilling. Løft hodet og overkroppen, slik at kun den nedre del av ryggen er i kontakt med ballen. Sørg for en jevn bevegelse.

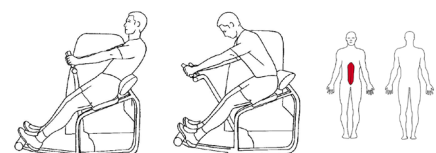
Sett: 3 , Reps: 10



2. Sittende rotasjon av overkropp med hantel

Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en hantel i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side.

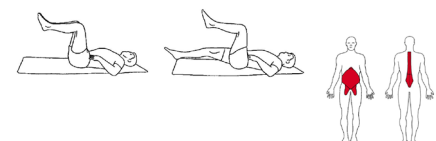
Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10



3. Cybex: Abdominal

Sitt helt tilbake i setet og legg overkroppen skrått bakover. Grip om håndtakene og hold armene strake. Press overkroppen fram og ned, samtidig som du krummer litt i ryggen. Vend tilbake til startstillingen og gjenta.

Vekt: kg, Sett: 3 , Reps: 10



4. Ryggliggende ettbenssenk

Ligg på ryggen med 90° i hofte og knær. Plassér fingrene på innsiden av hoftekammen. Trekk navlen inn. Pust ut, senk høyre fot og strekk benet ut. Trekk inn navlen så mye som mulig. Pust inn og bøy og hev benet opp til utgangsstillingen igjen. Unngå økt svai i korsryggen. Ikke senk benet lenger ned enn at du klarer å holde korsryggen i gulvet.

Sett: 3 , Reps: 10



 **Vis video**