

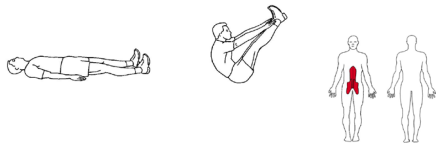
Et program for deg som ønsker en sterk mage og kjernemuskulatur. Passer for deg som har noe treningserfaring. Kan gjerne kombineres med annen trening. En forutsetning for at du kan starte opp med disse programmene er at du er skadefri. Dersom du trenger veiledning med en skade eller plage anbefaler vi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



1. Knestående kabelcrunch

Sitt i knestående mot apparatet, kabelen er festet over deg med et tau i enden. Hold i tauendene med en hånd på hver side av hodet. Bøy overkroppen frem og nedover ved å trekke sammen magemusklene.

Vekt: **kg, Sett: 3 , Reps: 12**



2. Foldekniven sit-up

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

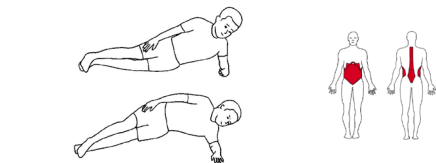
Sett: 3 , Reps: 12



3. Modifisert Dead Bug m/vektskive

Ligg på ryggen på en matte. Løft opp beina til en 90° vinkel i hofte og kne. Hold i en vektskive med begge hender. Hold kontakt mellom korsrygg og matte. Senk vektskiven bakover og ned mot underlaget samtidig som du strekker det ene benet ut. Vend tilbake og gjenta med motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 12



4. Sideliggende bekkenhev

Ligg på siden med rette ben og støtt deg på albuen. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak.

Sett: 3 , Reps: 12



 **Vis video**