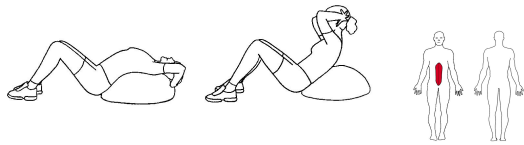


Et program for deg som ønsker en sterk mage og kjernemuskulatur. Passer for deg som er nybegynner.



1. BOSU: Sit up

Plasser korsryggen inn mot den nedre halvdel av BOSU-en. Legg resten av ryggen bakover. Hold hendene bak hodet og ha 90 graders vinkel i hofter og knær med føttene i gulvet. Løft deg opp ved å bruke magemusklene. Pass på å hele tiden beholde kontakt mellom korsryggen og BOSU-en.

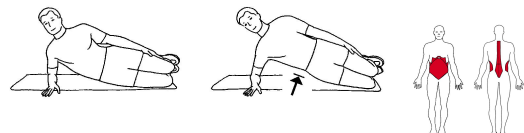
Sett: 3 , Reps: 10



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.

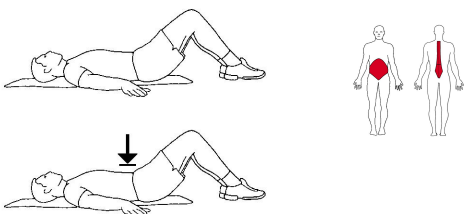
Sett: 3 , Reps: 10



3. Sideliggende bekkenhev 3

Ligg på siden med bøyde knær og støtte mot den ene albuen. Finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

Sett: 3 , Reps: 10



4. Ryggligende "flat mage"

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.

Sett: 3 , Reps: 10

