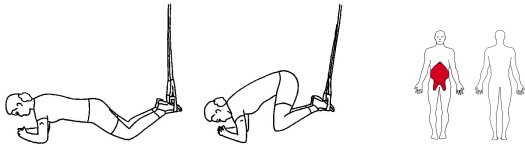


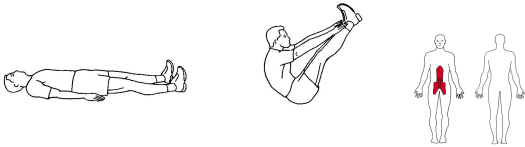
Et program for deg som ønsker en sterk mage og kjernemuskulatur. Passer for deg som har noe treningserfaring.



1. TRX Crunch (elbow)

Plasser begge føtter i TRX, med ansiktet fra ankerpunktet og albuer i gulvet. Trekk begge knær inn mot albue.

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.

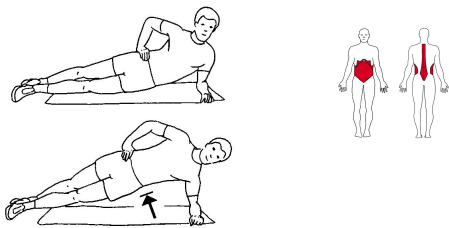
Sett: 3 , Reps: 12



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 1

Ligg på siden og støtt deg 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: 12

