

Øvelser med ball

Dynamiske øvelser: Øvelser med bevegelse
Statiske øvelser: Spenning i muskulaturen uten bevegelse

Før du begynner er det viktig at du får kontakt med den tverrgående magemuskelen.
Trekke nedre del av magen lett inn og lage et muskelkorsett rundet korsryggen.
Du skal kunne prate og puste vanlig. Denne muskelkontakten skal du ha hele tiden under alle øvelsene.

ARMER:



Armhevinger med ball

Dynamisk øvelse.
Trekke magen lett inn og gi støtte til korsryggen ved å bruke den tverrgående magemuskelen. Lag en flat rygg og unngå svai. Gjennomfør ønsket antall armhevinger.

RYGG:



Seteløft

Statisk øvelse.
Løft setet opp fra underlaget slik at kun øvre del av ryggen har kontakt med matten. Hold denne stilling i 4-8 sekunder før du slipper setet rolig ned igjen. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

MAGE:



Trening av rette magemuskler

Dynamisk øvelse.
Løft overkroppen kontrollert slik at avstanden mellom ribber og bekken forminskes. Slipp rolig overkroppen ned igjen. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

RYGG:



"Planken"- stabilitetsøvelse

Statisk øvelse.
Trekke magen inn og stiv av hele kroppen. Hold stillingen så lenge som du klarer med kontroll over korsryggen. Det er veldig viktig å unngå svai. Bredere beinstilling gjør øvelsen noe lettere.

MAGE:



Trening av skrå magemuskler

Dynamisk øvelse.
Løft overkroppen kontrollert mot siden slik at avstanden mellom ribbene og bekken forminskes på den siden du trener. Gjennomføres mot begge sider ønsket antall ganger.

RYGG:



Diagonalstrekk for rygg

Dynamisk øvelse.
Strekk høyre arm og venstre bein i forlengelse av kroppen, hold noen sekunder før du beveger dem rolig tilbake. Bytt side annenhver gang.

MAGE:



Ball-løft for magemuskulatur

Dynamisk øvelse.
Hold ballen mellom beina. Trekk magen inn og press korsryggen mot matten. Løft opp ballen med begge beina, og slipp den rolig og kontrollert ned igjen. Gjenta øvelsen. Kan også gjøres mot sidene for å aktivere de skrå magemuskulene i større grad.

RYGG:



"Skihopperen" for rygg og mellomskulderpartiet

Dynamisk og statisk øvelse.
Legg armene ned langs kroppen. Løft skuldrene opp samtidig slik at skulderbladene nærmer seg hverandre og stiv av hele kroppen. Hold stillingen i 4-8 sekunder eller gå rolig ned igjen. Gjenta øvelsen ønsket antall ganger.

