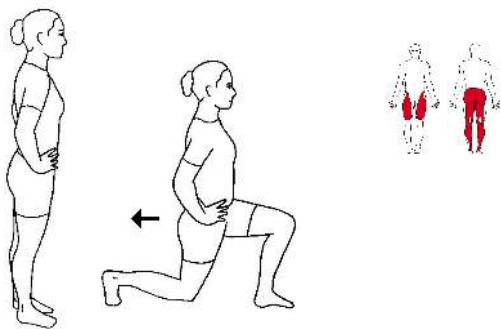


1. Ettbens seteløft 3

Plasser den ene fotsålen på gulvet og ha armene ut til siden. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt. Gjenta med det andre benet.

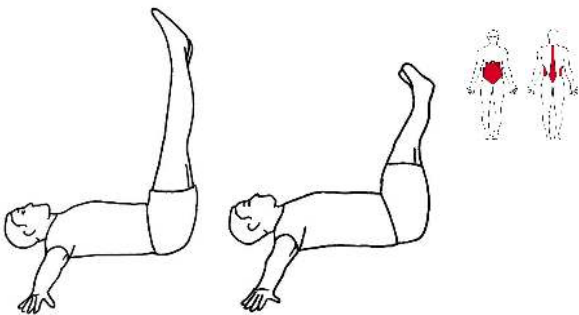
Sett: 2 , Reps: 8-12



2. Utfall bakover 2

Stå med samlede ben og sett armene i siden. Løft det ene benet, og ta et godt steg bakover samtidig som du faller bakover. Når benet treffer gulvet bremser du bevegelsen til kroppen er i dyp posisjon. Spark ifra og returner til startstillingen.

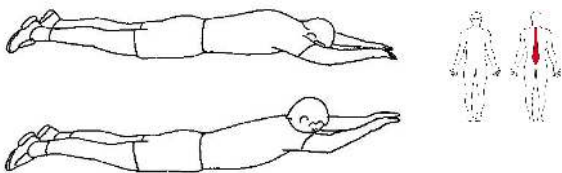
Sett: 2 , Reps: 8-12



3. Underkroppsrotasjon m/ strake ben

Ligg på ryggen med bøyde ben og armene rett ut til siden. Strekk begge bena ut og opp mot taket. Aktivér magemuskulaturen og ha korsryggen nedi gulvet. Beveg bena samlet over til siden og ned mot gulvet samtidig som overkroppen holdes i ro og stillingen i ryggen opprettholdes. Beveg bena opp mot midten igjen og gjenta øvelsen til motsatt side.

Sett: 2 , Reps: 5-10

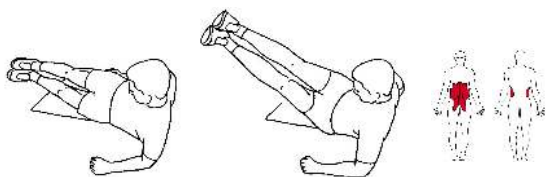


4. Mageliggende rygghev 2

Ligg på magen med armene over hodet. Knip setet sammen og stram ryggmuskulaturen og løft overkroppen og armene opp fra gulvet. Hold stillingen i 3-5 sek. og senk overkroppen tilbake. Hvil tilsvarende før du gjentar øvelsen.

Sett: 2 , Reps: 8-12

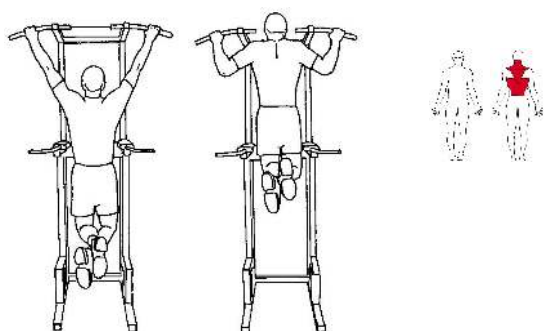




5. Sideliggende benløft

Ligg på siden med overkroppen støttende på den ene albuen. Løft benene så vidt fra gulvet og videre i retning av overkroppen.

Sett: 2 , Reps: 8-12



6. Cybex: Chin Up 1

Heng med et bredt grep og trekk deg rett opp til nakken er på høyde med grepet. Senk rolig tilbake. Hold blikket rettet fram og ned under hele bevegelsen.

Vekt: kg, Sett: 2 , Reps: 5-10

