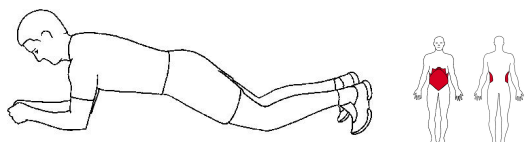


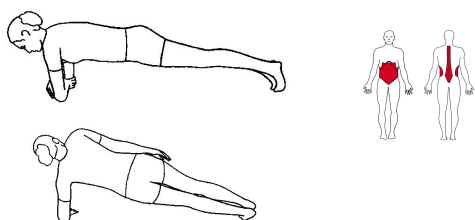
1. Planken m/kort pause

Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen og hold stillingen. Kom rolig tilbake til utgangsstilling



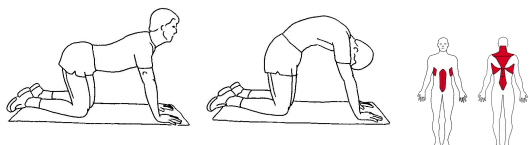
2. Planken på knær og albuer

Ligg på en matte. Støtt deg på albuerne og knærne. Hold ryggen rett som en planke under hele øvelsen.



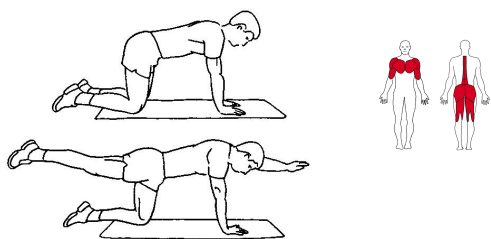
3. Planken - rulle fra side til side

Støtt deg på albuer og tær. Løft bekkenet slik at kroppen er strak (som en planke). Stram rygg- og magemuskulaturen og stabiliser kroppen i denne stillingen. Legg så vekten over på den ene albuen og dreie hele kroppen som én enhet. Rull tilbake og videre over på den andre albuen. Hver stilling bør holdes i minimum 5 sek.



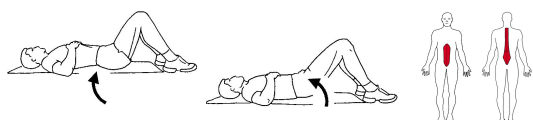
4. Firkotstående krum - svai 1

Stå på alle fire. Krum ryggen og se ned. Hold 4-5 sek. Svai ryggen og se opp. Hold 4-5 sek. Hvil tilsvarende.



5. Firkotstående diagonalhev

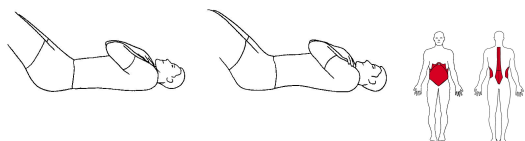
Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.



6. Liggende bekkenvipp

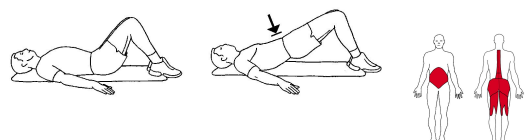
Ligg på ryggen med fotsålene på gulvet. Hold bekkenet i midtstillingen. Vipp bekkenet fram slik at korsryggen svaier. Deretter vippes bekkenet bakover slik at svaien nederst i ryggen rettes ut. Vend tilbake til midtstillingen og gjenta.





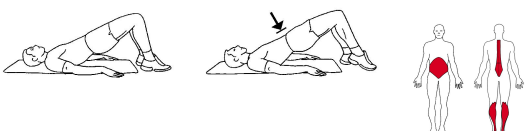
7. Muskel aktivering og kontroll i korsryggen 3

Ligg på ryggen med føttene i gulvet. Svai i korsryggen slik at korsryggen ikke berører gulvet.



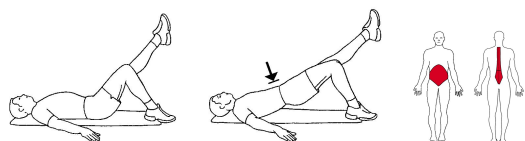
8. Seteløft 2

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage". Løft bekkenet opp fra gulvet helt til du ligger på skulderbladene. Senk og løft langsomt.



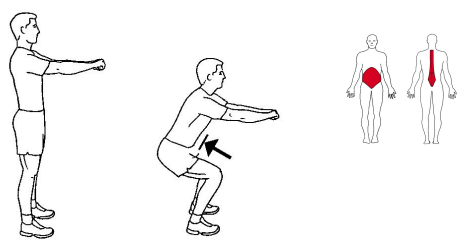
9. Seteløft m/hælløft

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den broiliggende posisjonen, med "flat mage" og "bekkenvipp bak" utfører du vekselvis hælløft.



10. Ettbeins seteløft 1

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



11. Knebøy stabilitet

Stå oppreist og finn nøytralstillingen i ryggen og bekken. Lag "flat mage" og bøy i knærne til du er i sittestilling. Press opp igjen og gjenta.

