

Active Trening

Hefstig mageprogram. 4 øvelser -

Av: Active Trening

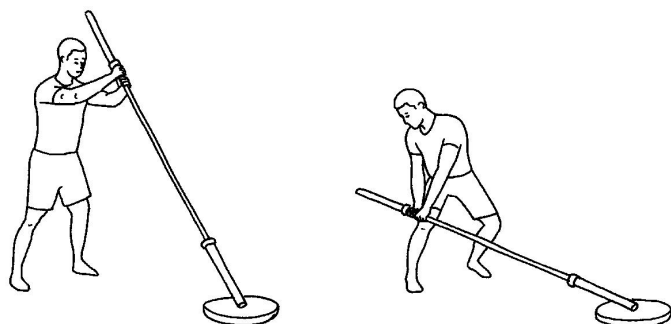
Varm opp 10 minutter. Gjennomfør 8-12 reps med lettere belastning.

Gjennomfør vektene med fokus på riktig teknikk - ikke på belastningen. Fokus på kjernemusklatur og god stabilisering.

Gjennomføres som sirkeltrening.

Pauser etter arbeid:

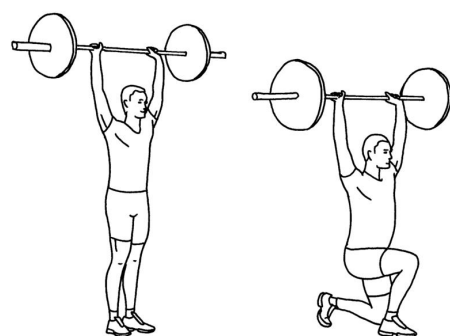
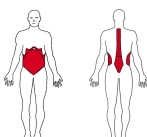
1. runde: 2 minutter, 2. runde: 3 minutter, 3. runde: 3 minutter, 4. runde: 2 minutter



Joystick med rotasjon

Start med skulderbredde avstand mellom føttene og lett bøy i knær og hofter. Hold stangen med rake armer. Beveg stangen i en kontrollert rotasjon fra nøytral posisjon og ned til siden, samtidig som du lar overkroppen følge med i rotasjonen. I denne øvelsen holdes overkroppen stabil og ryggen rett. Roter rundt lengdeaksen

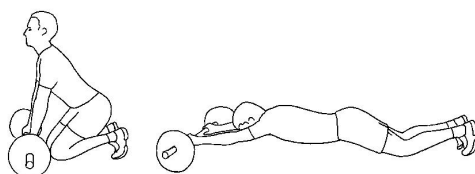
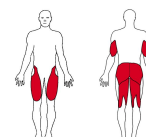
Vekt: **kg, Sett:** , **Reps:** 20-15-10-15-20



Gående utfall med vektstang 2

Stå med samlede ben og hold en vektstang over hodet med strake armer. Løft det ene benet, og gå framover på rett linje. Når det bakre benet treffer gulvet, spenner du fra og tar et nytt steg med det andre benet. Overkroppen skal være rett. Husk knær over tær gjennom hele øvelsen.

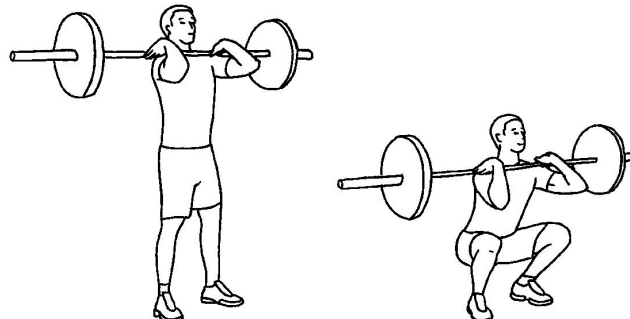
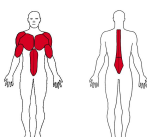
Vekt: **kg, Sett:** , **Reps:** 20-15-10-15-20



Rulle med vektstang

Stå i knestående på en matte med grep rundt stangen i cirka skulderbreddes avstand. Aktiver magemuskler og beveg overkroppen fremover så langt du klarer. Returner til utgangsstilling. Vær oppmerksom på at du klarer å stabilisere korsryggen under hele øvelsen.

Vekt: **kg, Sett:** , **Reps:** 20-15-10-15-20



Front Rack Hold

La vektstangen hvile mot fremsiden av skuldrene mens du presser albueene frem.

Skal utføres med ryggen strak og brystkassen opp og frem. Hold trykket i magen og rumpa gjennom øvelsen, mens du holder vektstangen statisk i samme posisjon.

Øvelsen kan utføres med tung belastning, hvis du er vant til treningen. Begynn ellers med lettere vekter og jobb med å holde den riktige spenningen i magen.

Vekt: **kg, Varighet:** 20 sek

