

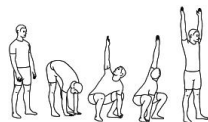
# Active Trening

## Effektivt: Øvelser for mage/rygg.

Av: Active Trening



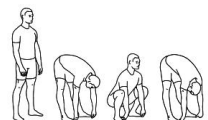
Varm opp i 3-5 minutter.  
Arbeidstid: 25-35 sekunder  
Progresjon: 25-30-35 sekunder  
Hvile: 35-30-25 sekunder  
Runder: 2-4



### Oppvarming 1: Squat to stand

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra hoften ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Press knærne ut mot siden hele tiden. Forsøk å rette opp ryggen så mye som mulig. Se på den ene håndflaten og strekk den opp mot taket før armen kontrolleres tilbake til midten før den andre armen føres opp mot taket. Når dette er gjennomført, løftes begge armene opp over hodet. Strekk kroppen opp fra huksittende med armene over hodet.

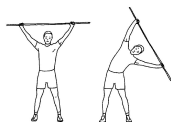
Varighet: , Sett: , Reps: , Pause:



### Oppvarming 2: Squat stretch

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy overkroppen frem og ta hendene mot bakken. Ta tak i tærne og dra kroppen ned i huksittende med armene på innsiden av knærne. Hold rundt tærne og skyv hoftene opp mot taket. Senk setet kontrollert ned mot huksittende og gjenta prosedyren i en dynamisk bevegelse. Forsøk å holde ryggen så nøytral som mulig i bunnsposisjon.

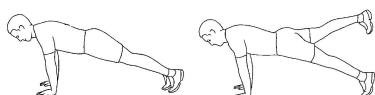
Varighet: , Sett: , Reps: , Pause:



### Oppvarming 3: Sidebøy

Finn utgangsstillingen ved å stå med føttene pekende rett frem med hoftebreddes avstand. Hold en stang over hodet i cirka skulderbreddes avstand. Det er viktig at armene er strake og holdes som om de er en forlengelse av ryggen. Gjør en sidebøy til den ene siden, returner til midten og gjenta deretter til motsatt side.

Varighet: , Sett: , Reps: , Pause:



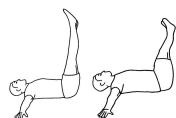
### Planken m/ benløft, hender og føtter

Stå på strake armer og tærne. Vær påpasselig med å holde ryggen rett under hele øvelsen. Hold stillingen mens du løfter det ene benet opp fra bakken. Gjenta med motsatt ben.



### Båten

Sitt på en matte med bøy i hofter og knær. Løft føttene fra maten og len overkroppen bakover. Armene holdes strake og rett frem. Hold posisjonen.



### Underkroppsrotasjon m/ strake ben

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



### Dead bug 2

Ligg på ryggen på en matte. Løft opp beina til du har en 90 graders vinkel i både hofte og kne, samtidig som du løfter armene strakt opp mot taket. Dette er utgangsstillingen. Vekselsvis senk ned motsatt bein og arm, og gjenta på motsatt side.



### Seteløft 2

Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Vipp bekkenet bakover. Aktivér den nederste og dybeste 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.



### "Firfot" ben- og armløft

Stå på alle fire og finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet. Lag "flat mage" og løft det ene benet og den motsatte armen til de er i forlengelse av resten av kroppen. Gjenta motsatt.



### Mountain climber

Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.



### Planken med fotbevegelser

Stå i plankeposisjon. Løft ett bein samtidig som du forflytter kroppen frem og tilbake.



### Avslutning: Tøye framside lår og hofte

Ligg på siden, ta grep om ankelen på det øverste benet og trekk hælen opp mot baken. Press hoften fram til du kjenner strekket på framsiden av låret. Sørg for å holde benene samlet. Hold 30 sek. og bytt ben.

Varighet: 20 sek, Sett: 2, Reps: 2, Pause: