

Mave/ryg

Hver øvelse laves i 45 sekunder, 15 sek pause mellem øvelserne.

- Diagonal løft i fremliggende x2
- Bækkenløft på et ben hhv højre og ventre
- Bækkenløft med løft af fod skiftevis
- Skrå mavebøjninger hhv højre og ventre x2
- Øvelse for den tværgående mavemuskel
- Skrå sit ups skiftevis

Diagonal løft i fremliggende



Sådan udfører du øvelsen diagonal løft i fremliggende:

1. Lig på maven med armene strakt op over hovedet.
2. Løft modsatte arm og ben op fra underlaget.
3. Skift til modsatte side.
4. Alternativt kan øvelsen laves stående på knæ og hænder.

Bækkenløft på et ben



Sådan udfører du øvelsen bækkenløft på et ben:

1. Lig på ryggen med det ene knæ bøjet og foden i underlaget. Den anden fod placerer du på det bøje knæ.
2. Klem ballerne sammen og løft bagdelen op/ned.
3. Fortsæt øvelsen med samme ben.



Bækkenløft med løft af fod skiftevis



Sådan udfører du øvelsen bækkenløft med løft af fod skiftevis:

1. Lig på ryggen med begge fødder i underlaget.
2. Klem ballerne sammen og løft bagdelen op.
3. Hold denne stilling mens du løfter hhv den ene og derefter den anden fod lidt op fra underlaget.
4. Vær opmærksom på at holde bækkenet stabilt under hele øvelsen.
5. Sænk bagdelen ned igen og gentag.

Skrå mavebøjninger



Sådan udfører du øvelsen skrå mavebøjninger:

1. Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i underlaget.
2. Lad knæene dreje ud til den ene side.
3. Placer hænderne bag hovedet og lav en mavebøjning i denne stilling.
4. Forsøg at løfte overkroppen lige op, men da underkroppen er roteret, vil du træne de skrå mavemuskel.
5. Vær opmærksom på at holde hagen inde under øvelsen.

Øvelse for den tværgående mavemuskel



Sådan udfører du øvelsen for den tværgående mavemuskel:

1. Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne løftet fra underlaget.
2. Hold 90 gr i hofte og knæ.
3. Pres lænden ned i underlaget og vær opmærksom på at holde lænden nede under hele øvelsen.
4. Sænk et ben ned skiftevis, så foden kommer ned at røre ved underlaget.
5. Gør øvelsen lettere ved at holde på det knæ du ikke sænker ned.
6. Gør øvelsen svære ved at strække mere i knæet på det ben du sænker ned.



Skrå sit ups skiftevis



Sådan udfører du øvelsen skrå sit ups:

1. Lig på ryggen med det ene knæ bøjet og foden i underlaget.
2. Stræk samme sides arm op mod loftet.
3. Træk den strakte arm lidt ind over kroppen og kom op at støtte på modsatte albue og dernæst hånd.
4. Sænk langsom ned igen og gentag til modsatte side.
5. Gør øvelsen svære ved at holde en vægt i den strakte arm.

