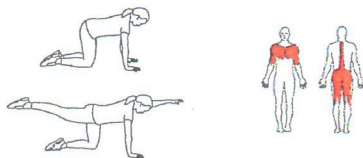




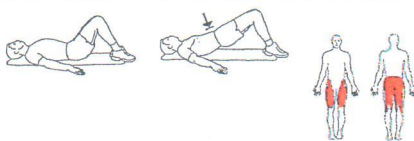
1. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

Ligg på ryggen med føttene i gulvet og hendene ut til siden. Vend håndflatene ned og hold benene samlet. La knærne falle kontrollert til siden og bruk bukmusklene til å trekke de opp igjen samtidig som du presser korsryggen mot underlaget.



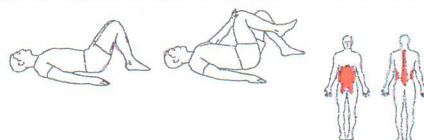
2. Firfotstående diagonalhev

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.



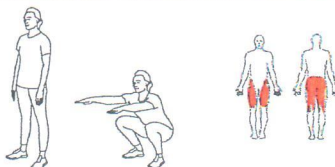
3. Seteløft

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.



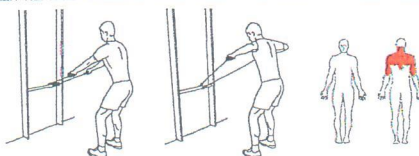
4. Ryggliggende ettbensløft m/ motstand 4

Ligg på ryggen med bøyde ben. Aktivér magemuskulaturen så korsryggen har kontakt med gulvet. Bøy opp det ene benet til 90 grader i hofte og kne og press motsatt hånd mot kneet. Hold dette presset samtidig som du løfter hælen på motsatt side noen cm opp fra gulvet. Oppretthold stillingen i rygg og bekken under hele øvelsen.



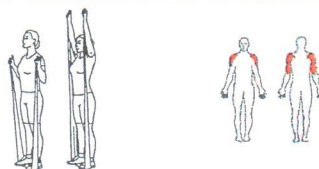
5. Knebøy

Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy ned til ca. 90 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.



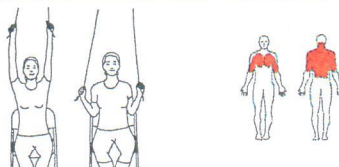
6. Stående roing m/høye albuer og strikk

Fest strikken nede i ribbeveggen. Stå med spredte ben, et håndtak i hver hånd og med ansiktet mot ribbeveggen. Hold armene strak ut fra kroppen og trekk håndtakene skrått opp og bak. I sluttstilling har du 90 grader i albue og armene er hevet til skulderhøyde.



7. Skulderpress m/strikk

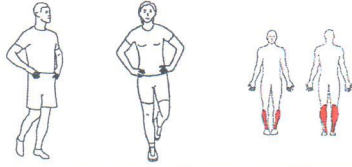
Plasser midten av strikken under føttene. Stå med bøyde albuer med tomlene pekende oppover. Før armene oppover til albueene er helt strake. Senk rolig tilbake til utgangsstilling og gjenta.



8. Nedtrekk m/strikk

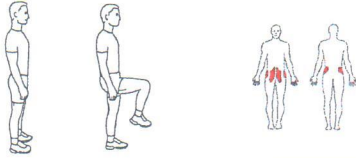
Sitt på en stol e.l. med strikken festet over deg. Hold strikken med strake armer over hodet, press brystkassen fram og trekk strikken ned til høyde med brystet. Trekk skulderbladene godt sammen i bevegelsen. Før langsomt tilbake og gjenta.





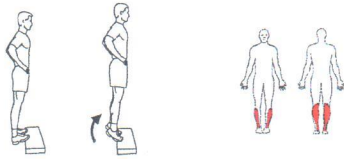
1. Ettbens balanse på matte

Stå på ett ben på en matte med hendene i siden. Hold balansen.



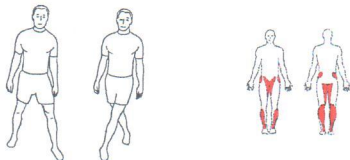
2. Stående kneløft 3

Legg all tyngden over på ett ben. Finn balansen og løft det motsatte kneet. Stabiliser i mage og rygg og unngå bevegelse i korsryggen. Senk kneet rolig ned og gjenta med motsatt ben.



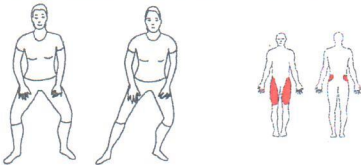
3. Tåhev på stepkasse

Stå på kanten av en stepkasse (et trappetrinn eller en benk kan også benyttes), slik at hælene er fri. Ha ca. hoftebreddes avstand mellom føttene. Løft hælene og press opp til tåstående. Vend tilbake til utgangsstillingen og gjenta. Øvelsen kan gjøres med eller uten støtte.



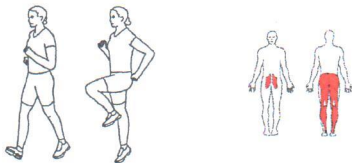
4. Kryssteg

Gå sidelengs med kryssteg.



5. Bred tyngdeoverføring 2

Stå med skulderbreddes avstand og bøy lett i knær og hofter. Flytt vekten fra side til side uten å strekke knærne helt ut.



6. Gå med langsomme høye kneløft

Gå med høye, spisse knær og tær pekende oppad samtidig som du har en god holdning. Fotisettet er et sted mellom hælen og hele fotsålen.

