

9 ØVELSER som gir deg

DU TRENGER: ● Et håndkle ● En benk ● Ev. håndvekter/vektskiver ● Ev. treningsmatte

Oppvarming og uttøying: Det er viktig å varme opp, slik at du får maksimalt ut av treningen og unngår skader. Før hver mageøvelse gjør du 5–10 langsomme repetisjoner av øvelsen, slik at du har en formening om teknikken. Når du er ferdig, er det også viktig at du tøyer ut musklene du nettopp har trent.

1 + 2 • Magebøyninger med/uten støtte

Startposisjon, øvelse 1: Ligg med føttene tett sammen og med lett bøyde knær. Fotsålene skal være i gulvet. Stram magen og bekkenbunnen. Ta tak i håndkleet, og hold det bak hodet, slik at hendene er omtrent ved ørene. Se framover og nedover ved å presse haken ned mot brystet.

Bevegelse, øvelse 2: Stram magen og løft overkroppen så høyt du kan. Senk overkroppen til startposisjon.

nen, virvel for virvel. Hold igjen på tilbakeveien, og gjenta øvelsen før skulderbladene treffer gulvet.

Litt vanskeligere: Dropp håndkleet, og hold en vektskive på brystet.

Startposisjon + bevegelse, øvelse 2:

Som i øvelse 1, men med et sammenrullet håndkle under korsryggen.



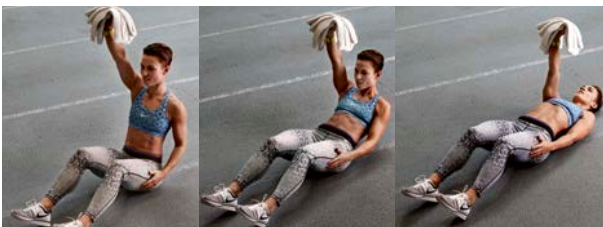
4 • Sitt og senk

Startposisjon: Sitt med rett rygg, med føttene i hoftebreddeavstand og lett bøyde knær. Tærne skal peke oppover. Ta håndkleet, og strekk armen mot taket. Se rett fram. Stram magen og bekkenbunnen.

Bevegelse: Senk overkroppen ved hjelp av magemusklene. Armen

med håndkleet skal peke opp mot taket hele tiden. Krum ryggen, mens du langsomt senker overkroppen virvel for virvel. Gjør det oppgitte antallet repetisjoner, og gjenta med håndkleet i den andre armen.

Litt vanskeligere: Bytt ut håndkleet med en vektskive/håndvekt.



3 • Fleks-kniv

Startposisjon: Ligg med lett bøyde bein. Ta tak i håndkleet med begge hender, og strekk armene over hodet. Se opp i taket. Stram magen og bekkenbunnen.

Bevegelse: Løft overkroppen,

armene og venstre bein samtidig, til hender og legger møtes. Senk kroppen, og hold igjen på tilbakeveien. Gjenta med motsatt bein.

Litt vanskeligere: Bytt ut håndkleet med en vektskive/håndvekt.



5 • Magevri

Startposisjon: Sitt med bøyde knær. Len deg litt bakover, og krum ryggen. Ta tak i håndkleet med begge hender i skulderbreddeavstand. Strekk ut armene foran deg.

Bevegelse: Stram magen, og løft føttene 5–10 cm over gulvet. Før

håndkleet ut til venstre side med strake armer, og før samtidig bein og føtter ut til motsatt side. Blikket skal følge håndkleet. Gjenta øvelsen til motsatt side.

Litt vanskeligere: Bytt ut håndkleet med en vektskive/håndvekt.

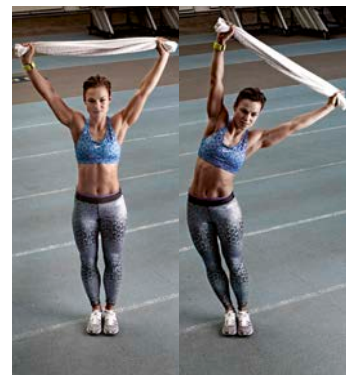


6 • Treet

Startposisjon: Stå med rett rygg og samlede føtter. Ta tak i håndkleet, og løft armene slik at det føles som kroppen forlenges.

Bevegelse: Stram kroppen. Før armene og overkroppen til venstre side, mens hoften føres ut til høyre side. Gå tilbake, og gjenta til motsatt side.

Litt vanskeligere: Bytt ut håndkleet med en vektskive/håndvekt.



SIXPACK

7 • Hofteври

Startposisjon: Ligg på gulvet med bøyde knær, ca. 90 grader, og med armene langs kroppen.

Bevegelse: Stram magen og bekkenbunnen. Press armene ned i

gulvet, og løft hoften. Vri hoften mot den ene siden så mye du kan. Bytt til den andre siden når det begynner å stramme i magen. Gjenta til motsatt side.



8 • Benkstrekk

Startposisjon: Ligg på ryggen med lett bøyde bein. Ta tak i håndkleet med begge hender, og kryp sammen med armer og bein. Stram magen og bekkenbunnen.

Bevegelse: Strekk armene bakover,

samtidig som du strekker ut det ene beinet. Gå tilbake til startposisjonen, og hold igjen på tilbakeveien. Gjenta med motsatt bein.

Litt vanskeligere: Bytt ut håndkleet med en vektskive/håndvekt.



*** Du skal gi absolutt alt**
Tren alle mageøvelsene til du nesten faller over ende. Har du mer overskudd når du er ferdig med settene, så gjør flere repetisjoner, eller hold øvelsene i lengre tid.



9 • Plankemiks

Startposisjon: Ligg på magen, og se ned i gulvet. Hendene skal være rett under skuldrene. Gå opp på tærne, og hold ryggen i en rett linje fra topp til tå. Stram hele kroppen, og fokuser på å ha god holdning.

Bevegelse: Strekk ut armene, og løft den ene armen strak mot taket, samtidig som du vrir kroppen slik at du blir stående med siden til med strak kropp og god holdning. Den andre armen skal være plassert under skulderen som støtte. Se rett fram. Jobb deg langsomt tilbake til startposisjonen, og bytt side. Hold hver posisjon fra 30 til 60 sekunder, og gjerne lenger. Ingen repetisjoner.

