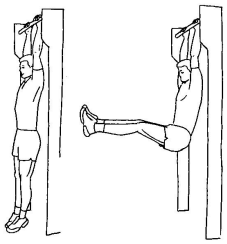
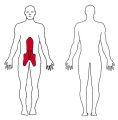
Hardworkout.no

4 øvelser for synlige magemuskler!

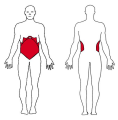
Treningsprogram for sterkere magemuskler!
Start med 2 sett, og øk så raskt du klarer 2 sett uten problemer.

1. Hengende strake benløft

Heng i ribbeveggen med samlede ben. Løft benene opp til de er omtrent vannrette og senk langsomt tilbake.

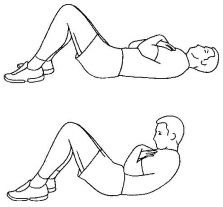
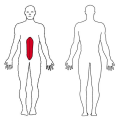
Sett: 2-3 , Reps: 12-15



2. Joystick

Start med skulderbredde avstand mellom føttene og lett bøy i knær og hofter. Hold stangen med rake armer. Valg en vekt som er så tung at du akkurat klarer å gjennomføre 10 reps. Beveg stangen i en kontrollert rotasjon fra side til side med rake armer. I denne øvelsen holdes overkroppen stabil og ryggen rett.

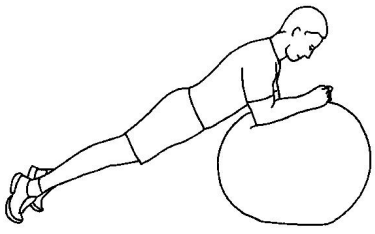
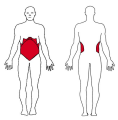
Sett: 2-3 , Reps: 10 per side

3. Crunch med vekter

Her skal du i tillegg benytte en vektskive som du holder i hendene inntil brystet. Velg en vekt slik at du akkurat klarer å gjennomføre 15 repetisjoner. Ligg på ryggen med armene krysset over brystet og med knærne bøyd. Løft hodet og overkroppen, inntil kun korsryggen berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 2-3 , Reps: 15

4. Planken på ball

Plasser albuene på ballen. Stå på tærne med strak kropp. Spenn magemusklaturen slik at du klarer å holde kroppen strak.

Sett: 2-3 , Reps: 30 sek hold

Vis video