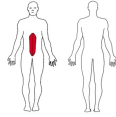


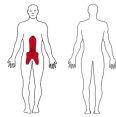
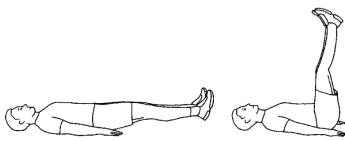
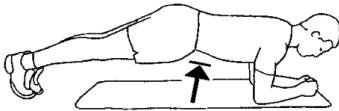


Helgen: Mage og restitusjon

**1. Planke på albuer og tær**

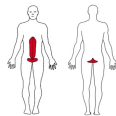
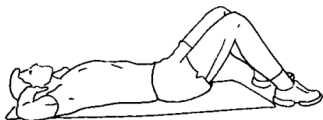
Stå på tær og albuer og finn nøytralstillingen av ryggen og bekken. Lag "flat mage" og stå i denne posisjonen i 10-15 sek.

Sett: 3 , Varighet: 20 min 0 sek, Pause: 1 min 0 sek

**2. Liggende benløft**

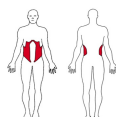
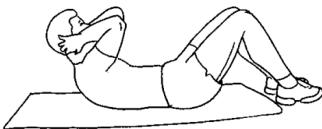
Ligg på ryggen med strake ben og armene ned langs siden litt ut fra kroppen. Hold bena nokså strake under hele øvelsen. Løft bena opp til de er vertikale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta. Hold korsryggen fiksert gjennom hele bevegelsen.

Sett: 3 , Repetisjoner: 10 , Pause: 1 min 0 sek

**3. Crunch**

Ligg på ryggen med bøyde knær og føttene i gulvet. Løft hodet og overkroppen, slik at kun korsryggen til sist berører underlaget, og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Repetisjoner: 20 , Pause: 1 min 0 sek

**4. Skrå crunch m/armer i kryss**

Ligg på ryggen med armene krysset over brystet og med knærne bøyd. Løft hodet og overkroppen og drei i retning av det ene kneet inntil bare korsryggen berører underlaget. Gjenta til motsatt side. Sørg for en jevn bevegelse.

Sett: 3 , Repetisjoner: 15 hver side , Pause: 1 min 0 sek

