

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: 2 , Varighet: 30 sek



2. 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.

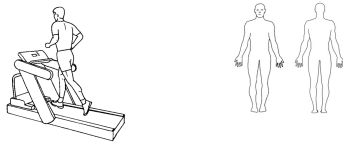
Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



3. 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 horisontale, senk bena rolig ned til de nesten treffer gulvet og gjenta. Hold korsryggen fiksert gjennom hele bevegelsen.

Sett: 2 , Repetisjoner: 10-12



4. Jogge på tredemølle

Du kan velge et program og starte tredemøllen, eller bare trykke start. For å endre hastigheten trykk pluss/minus og for å endre stigningen trykk pil opp/pil ned. For å avslutte trykk stopp.

Varighet: 20 min 0 sek, Utmattelse: 10-12 Borg RPE

