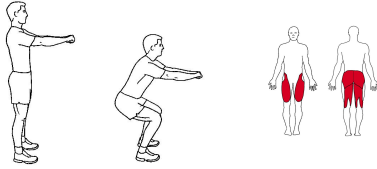


Øvelserne laves som følger:

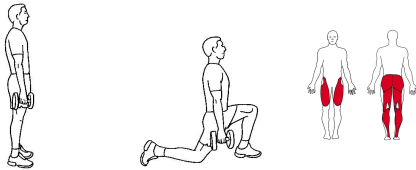
3x 10 reps

Maveøvelserne laves alle til udmattelse 3 gange



1. Knæbøjning / squat

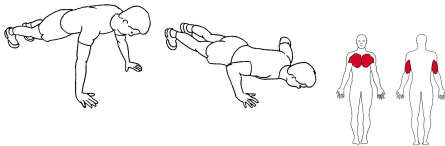
Stå med fødderne i en skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj så langt ned i knæene som du kan og pres op igen. Ryggen holdes ret og blikket frem under hele bevægelsen.



2. Lunges

Fokus på: ret ryg, knæ bag tæerne, lårben følger fodens retning. Brug håndvægte eller kettlebells.

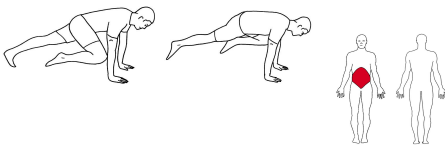
Hvis du ikke har vægte, så brug en rygsæk eller helt uden vægt



3. Armstrækkere

Hvil på hænder og fødder med udstrakt og fikseret krop. Hænderne placeres med mere end en skulderbreddes afstand. Sænk overkroppen ned mod gulvet og pres op igen, uden at knække i hoften.

Laves alternativt på knæne



4. Dynamisk Mountain Climber

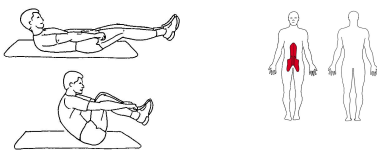
Start i en armstræknings position med strakte arme. Hold mave og ryg stabil mens du trækker knæet op til albuen før du fører foden tilbage til startposition. Dette gøres i en dynamisk bevægelse skiftevis højre og venstre ben.



5. Liggende kropshævning under bord

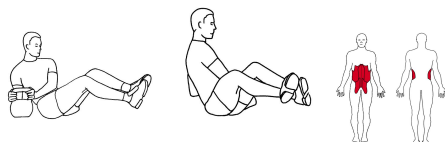
Lig på ryggen under et stabilt bord. Tag fat i kanten af bordet og træk brystkassen mod bordet.

(På billedet foregår øvelsen med slynger)



6. Atomic situp

Lig på ryggen med benene løftet lige akkurat fri af gulvet. Armene holdes ned langs siden af kroppen. Træk knæene op mod brystet samtidig med at overkroppen løftes mod knæene.



7. Russian Twist

Vigtigt at holde benene i ro. Svinger de fra side til side, skal du sætte dem i gulvet. Rotér overkroppen

Kan laves med eller uden vægt

