

Ryggtrening på matte

Dette programmet er det enkleste av de viderekomne programmene. Det er også enkelt å gjøre, du trenger bare et plant underlag. Programmet kan gjøres på stua eller ute på gressplenen. Øvelsene gir god utfordring for mage, rygg, hofter og bakside lår.

Øvelsene ettbens markløft, knestående planke og sideplanke har progresjoner. Når du føler deg komfortabel med basisøvelsen, kan du bytte den ut med progresjonen. Du trenger ikke å gjøre både basis- og progresjonsøvelsen.





Sett: 2 Tid: 2 min

Begynn på alle fire, med knær og håndflater i gulvet. Stå med 90 grader bøy i hofta og hendene rett under skuldrene. Hold overkroppen i ro og ryggen i midstilling. Løft en arm sakte opp og frem foran deg og løft motsatt ben opp bak deg. Kom tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med motsatt arm og ben, i et diagonalt mønster.

Eksperttips

Målet med øvelsen er å kunne holde ryggen i midtstilling selv om du løfter motsatt arm og ben.

Når du føler at du mestrer denne øvelsen kan du forsøke å krysse fot og arm under kroppen, slik at albuen møter motsatt kne. Gjør deg ferdig med repetisjonene på en side før du bytter til motsatt arm og fot.

7.2

Ryggtrening på matte

Ettbens markløft

**Sett: 2 Reps: 10 (hver fot)**

Stå på venstre ben med lett bøy i kneet. Armene står ut til hver sin side og hjelper med å holde balansen. Hold midtstilling i ryggen under hele øvelsen. Len deg sakte fremover og bruk høyre ben som «motvekt». Len deg så langt frem du kommer før du returnerer til stående stilling. Gjenta til du er sliten. Bytt ben.

Eksperttips

Ryggen skal være stabil og i midtstilling under hele øvelsen. Kun hofteledd jobber! Riktig pusteteknikk øker stabiliteten. Du ønsker å puste inn når du lener deg fremover og puste ut når du er på topp. Hold mage og rygg sterk, også når du puster. Målet er et jevnt buktrykk.

Progresjon: Ett bens markløft med rotasjon



Sett: 2 Reps: 10 (hver fot)

Stå på venstre ben med lett bøy i kneet. Armene står ut til hver sin side og hjelper deg å holde balansen. Hold midtstilling i ryggen under hele øvelsen. Len deg sakte fremover og bruk høyre ben som «motvekt». Len deg så langt frem du kommer. Fra denne stillingen, roter overkroppen rolig mot venstre. Kjenn at det strekker på baksiden av venstre lår, og hold i ti sekunder før du returnerer til stående stilling. Gjenta til du er sliten. Bytt ben.



Eksperttips

Denne øvelsen setter større krav til balanse og bevegelighet enn vanlig ettbens markløft. Se forøvrig tips på forrige side.

Knestående planke



Sett: 2 Reps: 10 Hold: 10 sek

Ligg på magen med knærne i gulvet og støtt deg opp på albuen. Albuen skal være rett under skuldrene, hendene pekende fremover. Strekk ut i hoftene til du er i midtstilling med ryggen. Kjenn at kroppsvekten er likt fordelt mellom venstre og høyre side. Hold i 10 sekunder, ta en kort pause, og gjenta.

Eksperttips

De som sier at knestående planke er en enkel øvelse, har som regel ikke strukket ut hoftene. Utført med ryggen i midtstilling og utstrukt hofte er det en tung øvelse. Hold setet så lavt som mulig, uten at svaien i ryggen øker. For alle disse øvelsene gjelder at du skal kjenne det i magen, ikke i ryggen.



Sett: 2 Reps: 10 Hold: 10 sek

Begynn i knestående planke (se forrige side). Hold overkroppen i ro og ryggen i midstilling. Løft en arm sakte opp og frem foran deg. Returner rolig til utgangsstillingen. Gjenta med hver arm og ben.



Eksperttips

Når du mestrer en arm eller ett ben, kan du prøve deg på denne. Begynn i knestående planke (se forrige side). Hold overkroppen i ro og ryggen i midstilling. Løft en arm sakte opp og frem foran deg og løft motsatt ben opp bak deg. Kom tilbake til utgangsstillingen. Gjenta med motsatt arm og ben, i et diagonalt mønster.

Sideplanke



Sett: 2 Reps: 5 (hver side) Hold: 10 sek

Ligg på siden. Løft overkroppen, sett albuen i linje med skuldrene og bøy nederste kne til 90 grader. Hold det meste av vekten på nederste ben, og bruk øverste ben til avlastning. Løft setet til ryggen er i midtstilling, og overkropp og lår er strake som en planke. Hold posisjonen i 10 sekunder før du senker deg rolig ned igjen. Gjenta på motsatt side.

Eksperttips

Hvis du er usikker på om du står rett som en planke, kan du se ned langs kroppen. Nesen, navlen og skrittet skal være på linje.

Progresjon: Sideplanke med crunch



Sett: 2 Reps: 10 Hold: 3 sekunder

Begynn i sideplanke (førrige side). Løft øverste ben opp fra gulvet, og strekk øverste arm rett ut over hodet. Fra denne stillingen, trekk øverste ben opp mot magen samtidig som du fører albuen ned mot kneet. La albuen møte kneet før du strekker armen opp og benet ut igjen.



Eksperttips

Hvis du er usikker på om du står rett som en planke, kan du se ned langs kroppen. Nesen, navlen og skrittet skal være på linje.

7.5

Ryggtrening på matte

Åmen



Sett: 2 Reps: 5 Hold: 10 sek

Begynn stående. Len deg frem til henda er i gulvet, og gå på henda fremover til du er i armhevingsstilling. Fra denne posisjonen, gå fremover med bena til du er så nært hendene du klarer. Herfra går du henda fremover igjen til du er i armhevingsstilling. Gjenta til du blir sliten.

Eksperttips

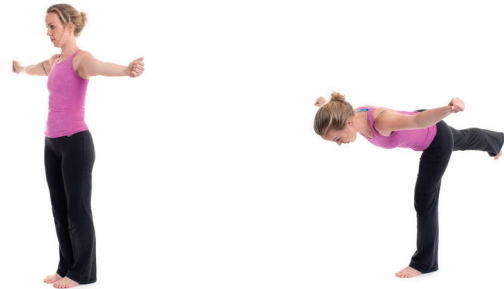
Hold ryggen i midtstilling under utførelse!
Gjør øvelsen i rolig tempo.

Overblikk: Ryggtrening på matte

7.1 Diagonaløft



7.2 Ettbens markløft



7.3 Knestående planke



7.4 Sideplanke



7.5 Åmen



Eksperttips

Gjenta øvelsene i programmet to ganger (to sett).