

5 övningar för magen

Dead bug – Grundövning för att hitta rätt muskulatur

- Ligg på rygg
- Lägg in händerna under ryggen, i svanken
- Lyft benen från golvet och håll de böjda, i 90 grader
- VIKTIGT! Håll ett tryck med magen mot dina händer i svanken under hela övningen!
- Sänk ner en häl i taget mot golvet
- Varva ett ben i taget
- Upprepa 10 ggr per ben

Utöka övningen:

- Samma som ovan men ha armarna rakt upp mot taket i stället för i svanken
- Sträck ut benet istället för doppa hälen
- Alternativ på armarna – pendla med motsatt arm och ben, dvs när du sträcker höger ben, sträck ut vänster arm åt motsatt håll som benet
- Förklarande klipp: <https://youtu.be/jbWmbhElf3Q>

L-touches

- Ligg på rygg, armarna ut åt sidorna
- Lyft benen från golvet och sträck de upp mot taket. Försök hålla benen raka.
- Lyft höger hand mot vänster tår
- Lyfta vänster hand mot höger tår
- Gör så upprepade gånger, 10 per ben

Mountain climbers till motsatt ben

- Stå i armhävningsposition
- För höger knä till motsatt armbåge, dvs vänster
- För sedan vänster knä till höger armbåge
- Upprepa 10 ggr per ben

Sax-sparkar

- Ligg på rygg, armarna ut åt sidorna
- Lyft benen från golvet tills du känner spänning i magen
- Saxa med benen
- Upprepa 10 ggr per ben

Liggande knälyft med twist

- Ligg på rygg, armarna ut åt sidorna
- Lyft benen med böjda ben
- Lyft sedan böjda ben mot magen och lyft höften en liten bit
- Sänk ner benen, fortfarande böjda, mot golvet. Obs! tårna ska inte nudda golvet
- 10 ggr

Vill du se övningarna, kolla här: <https://youtu.be/SPI6uqkJ8IY>

Grundpass 15 minuter

Passet ska utföras som cirkelträning, det vill säga du gör alla övningar efter varandra, så många varv du orkar under 15 minuter. Värm upp kroppen genom att köra de första varven lite lugnare.

Ett varv:

- Knäböj spark bak 10 st
- Sidohopp 5 st
- Utfall 10 st
- Box i luften 10 st
- Upp på stol 6 st (3 på varje ben)

https://youtu.be/loD_cGpT5lw

Kort fem minuters rörlighetspass som kommer göra under för din kropp