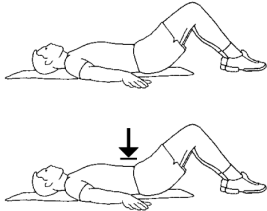
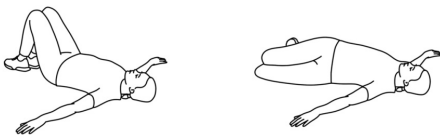


Start med 10 repetisjoner daglig første uke, deretter 10 repetisjoner x2 daglig i uke 2 for så å øke til 10 repetisjoner x3 fra uke 3. Når du har gjennomført 10x3 repetisjoner i 8 uker, kan du starte med mer belastende mageøvelser.



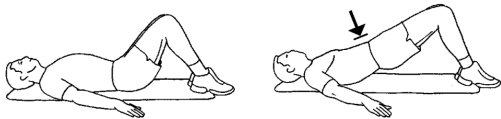
1. Ryggliggende "flat mage"

Ligg på ryggen med fotsålene i underlaget. Slapp av i armene og skuldrene. Prøv å trekke navlen inn mot ryggraden, slik at du kjenner at du får kontakt med den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen (lager "flat mage"). Hold i 2-3 sekunder før du slipper opp. Husk å puste underveis, slik at du ikke holder pusten under øvelsen.



2. Ryggliggende rotasjon av korsrygg

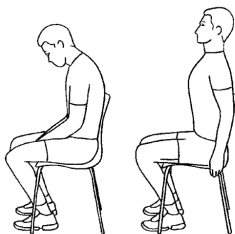
Ligg på ryggen med knærne opp i bøy, føttene i underlaget og hendene ut til siden. Hold benene samlet. Beveg rolig og kontrollert knærne litt til sides og bruk de skrå magemusklene til å trekke knærne opp igjen til midtstilling. La knærne bevege seg vekselvis fra side til side. Start med **korte** bevegelser de første ukene, før du gradvis øker bevegelsesutslaget etterhvert som du blir sterkere i magemuskulaturen.



3. Seteløft

Plasser fotsålene i underlaget og armene ut til siden. Aktivér den nederste og dypeste delen av magemuskulaturen, slik at du krummer korsryggen ned i underlaget (trekk navlen inn mot ryggraden og lag "flat mage"). Løft bekkenet opp fra underlaget- start gjerne å løfte kort opp, for deretter å øke gradvis. Hold bekkenet oppe i 2-3 sek før du rolig senker bekkenet ned igjen. Gjenta.

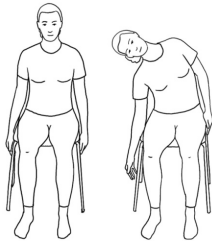
Her kan du gjerne kombinere øvelsen med pusten, slik at du puster inn når du løfter bekkenet opp, og puster ut når du senker bekkenet ned.



4. Sittende ryggstrekk

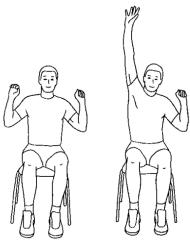
Sitt på en stol hvor bena har god støtte i gulvet. Sitt litt sammensunket med dårlig holdning. Trekk pusten inn samtidig som du retter/strekker deg godt opp i ryggen. Synk rolig sammen igjen i ryggen mens du puster ut. Du kjenner gjerne et strekk i området rundt stomien underveis i øvelsen, men dette er helt ufarlig. Bevegelsen skal imidlertid ikke være smertefull.





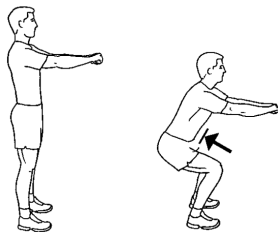
5. Sittende sidebøy

Sitt med armene ned langs siden. Senk varsomt den ene armen ned mot gulvet. Unngå å rotéere i overkroppen. Vekselvis beveg deg fra side til side i en jevn bevegelse.



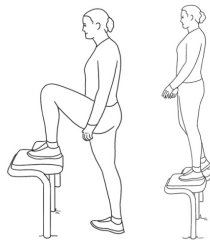
6. "Plukke epler"

Streck armene vekselvis opp mot taket og grip i luften som om du skulle plukke epler. Rolige, jevne bevegelser.



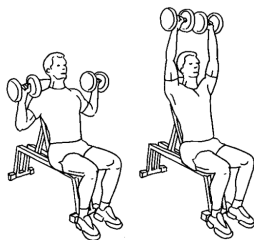
7. Knebøy stabilitet

Stå oppreist og finn nøytralstillingen i ryggen og bekken. Lag "flat mage" og bøy i knærne til du er i sittestilling. Press opp igjen og gjenta.



8. Step up på trinn

Stå foran et høyt trinn/plattform. Sett foten på trinnet og løft deg opp med tyngden på dette beinet. Unngå å sparke fra med den bakre foten, og vær påpasselig med at kneet peker i samme retning som tærne på det fremre beinet.



9. Sittende skulderpress

Første uken max 2 kg i hver arm, deretter kan du øke med ca 1 kg pr uke.

Sitt med god støtte i ryggen, ha bøyde albuer og fiksér mage- og korsryggregionen. Ha et godt grep om vektene som holdes på utsiden av skuldrene. Press opp til vektene holdes på strake armer over hodet.

