

8. GRUNNLEGGENDE MAGEØVELSE MED BENSTREKK



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke magemuskler.
- Styrke forside lår
- Tøye bakside lår

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med bena i kaffebordposisjon og ballen mellom anklene. Knærne kan være litt mer trukket til deg enn i ordinær kaffebordposisjon. Hold hendene under det tykkeste punktet i bakhodet
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut og sett senteret. Forleng nakken og vipp haken litt ned. Vipp albue opp fra underlaget slik at du så vidt kan skimte dem i øyekroken. Samtidig med at du løfter overkroppen opp, strekker du begge bena rett opp mot taket.
- Pust inn mens du kommer tilbake til utgangsstillingen.

DOSERING

- 10 repetisjoner

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Tenk deg at bena dine er som to stålbjelker når du strekker dem mot taket.

PASS PÅ

- at du ikke trekker i hodet, men lar hodet hvile i hendene.
- At du strekker godt i knærne.