

# Hilmarsen Osteopati og Fysioterapi

Av: Asgeir Hilmarsen

## Mage- Ryggøvelser, Sommertrening 2016



Programmet er relativt tøft til å begynne med. Det er vanlig å kjenne seg støl etter de par første øktene.

Unngå å svaie ryggen mens du gjør øvelsene. Stopp øvelsen hvis du får ryggsmerte eller skuldersmerte.

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 - Ryggliggende ettbens bekkenløft på en ball			3 set x 10 rep	Legg deg med ryggen på ballen, slik at kun skuldrene og den øverste delen av ryggen berører den. Det ene benet er strakt og holdes løftet fra gulvet. Det andre er bøyd. Stram sete- og lårmuskulaturen og løft bekkenet opp mot taket. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende. Bytt ben.
2 - Sirkel på pilatesball			3 set x 10 rep	Plasser albue på ballen og løft bekkenet slik at du står på tær og albuer. Stram opp i mage- og korsryggregionen, unngå svai i korsryggen. Start en bevegelse i skulderleddet hvor ballen føres i en sirkel.
3 - Mountain climber			3 set x 20 rep	Start i en push-ups posisjon. Hold mage og rygg stabil, mens du trekker kneet opp til albuen før du fører foten tilbake til startposisjon. Jobb med annenhvert ben.
4 - Stående rotasjon m/ armsving			3 set x 10 rep	Hold håndtaket i navlehøyde og stå med overkroppen rotert mot apparatet. Drei overkroppen og sving armene mot den andre siden.
5 - Sideliggende planke 1			3 set x 10 rep	Sideliggende med knær i bred slynge og øverste arm som støtte. Slynge ca 20 cm over underlaget. Opphengspunkt over knær. Med slyngen lenger ned på leggen blir øvelsen tyngre. 1. Løft bekken til kroppen er strak 2. Returner til utgangsstilling  MERKNADER: Hold kroppen strak. Unngå å øke svai i nedre del av rygg.
6 - Mageliggende planke 1			3 set x 10 rep	Mageliggende med overkroppen støttet på underarmene og legger i bred slynge. Slynge i høyde med skuldre. Opphengspunkt over hofter. 1. Løft bekkenet til kroppen er strak 2. Returner til utgangsstilling  MERKNADER: Hold bekkenet vannrett. Unngå å øke svai i nedre del av rygg.



[Se video av øvelsene](#)