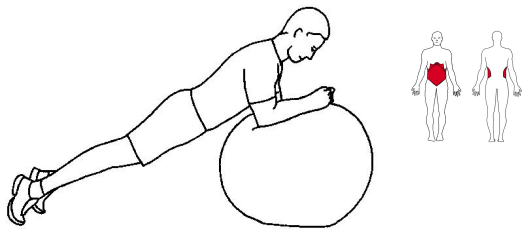
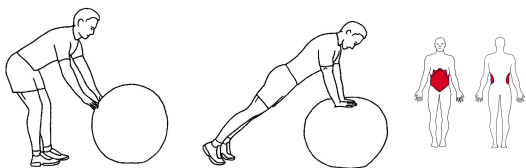


Progresjon



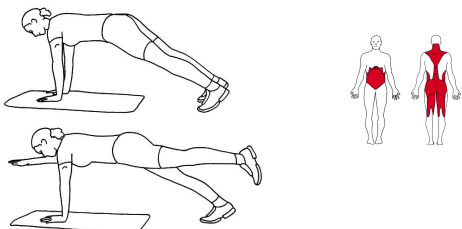
1. Planken på ball

Plasser albue på ballen. Stå på tærne med strak kropp. Spenn magemuskulaturen slik at du klarer å holde kroppen strak.



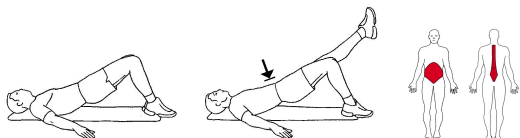
2. Planken på ball med strake armer

Stå bak ballen og plasser hendene litt bak på ballen. Spenn magemuskulaturen og len deg fremover mens du støtter deg på ballen. Når hendene er på toppen av ballen skal armene og kroppen være strake og du skal stå på tærne.



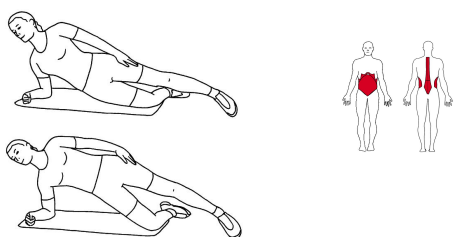
3. Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende 2

Stå i plankestilling på tær og hender. Vær påpasselig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.



4. Seteløft m/benspark

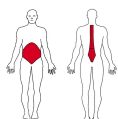
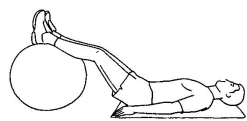
Plasser fotsålene på gulvet og armene ut til siden. Fra den broiliggende posisjonen, med "flat mage" og "bekkenlipp bak" utfører du langsomme benspark. Lårene skal hele tiden være parallelle.



5. Sideplanke på kne m/benløft

Ligg på siden med det underste benet bøyd og støtt deg på albuen. Aktiver magemuskulaturen og hev bekkenet fra underlaget til kroppen er strak. Løft deretter øverste ben opp mot taket, senk rolig ned og senk til slutt bekkenet ned på matten igjen.





6. Seteløft m/ball

Ligg med begge benene på ballen og armene ned langs siden. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet og løft bekkenet opp til du ligger på skulderbladene. Hold balansen, PUST og hold i 10-15 sek. Hvil tilsvarende. Tærne peker mot taket.

Progresjon: ballen noe lengre ut mot helene, underarmene på magen, overarmene på brystet.

