

53. GRUNNLØYENDE MAGEØVELSE

Med vekter og armstrek



HOVEDMÅL MED ØVELSEN

- Styrke i mage, nakke og armer

ØVELSESBESKRIVELSE

- Ligg på rygg med bena i bøy og en pute under hodet. Du kan eventuelt ha pilatesring mellom bena. Hold vekter i hendene , og la knokene møtes slik at armene danner en sirkel foran brystet.
- Pust inn for å forberede.
- Pust ut, sett senter og nakke , og løft overkroppen opp av matten.
- Pust inn.
- Pust ut. Strekk armene fram på utsiden av hoftene, med håndflatene opp. Samtidig ruller du videre opp med overkroppen. Stopp der det kjennes tyngst ut.
- Pust inn og samle hendene foran brystet
- Pust ut og rull ned

DOSERING

- 6 repetisjoner.

FORSLAG TIL VISUALISERING

- Se for deg at armene vipper deg lenger opp når de strekkes fram

PASS PÅ

- at du har en god nakkestilling, og ikke skyter hodet fram. Husk at det er magemusklene som skal løfte deg, nakken skal bare stabiliseres.
- at du ikke faller bakover når du samler armene før du skal rulle ned.
- at du ikke ruller helt opp i sittende. Du skal stoppe på det tyngste punktet.