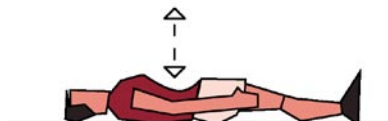


Ryggskole - nivå 3

Øvelse 1 – Sug navle



Ligg på ryggen og trekk navlen mot gulvet. Hold øvelsen 2-3 sekunder og slapp av. Kontroller at øvelsen gjøres riktig ved å legge håndflaten under korsryggen. Du skal ikke kunne bevege fingrene opp og ned.

Øvelse 2 – Korte situps



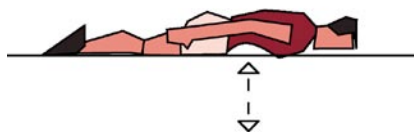
Ligg som vist på figuren. Trekk deg sammen så tett som du klarer og hold stillingen. Ta små situps der du jobber så høyt oppe du klarer. Hver gang du faller litt bakover så trekker du deg sammen igjen.

Øvelse 3 – ”Flashing Jacks”



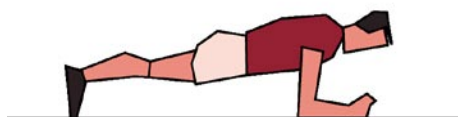
Start i utstrakt stilling uten at armer og bein berører bakken. Trekk deg så sammen der du bruker mage/hofte til å krøke deg sammen. Du bretter deg på midten av kroppen og går så tilbake til utgangsstillingen.

Øvelse 4 – Sug navle



Ligg på magen og trekk navlen oppover slik at magen letter fra gulvet. Hold øvelsen 2-3 sekunder og slapp av. Kontroller at øvelsen gjøres riktig ved å kjenne at musklene beveger seg i korsryggen

Øvelse 5 – Planken - statisk



Stå på albuer og tær som vist på figuren. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og at rumpa ikke stikker til værs. Hold så lenge du klarer.

Øvelse 6 - Rygg heving – dynamisk



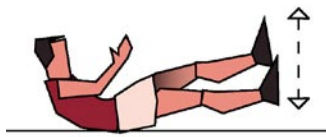
Ligg på magen mens du løfter overkropp og bein fra knærne og opp. Hold litt i oppreist stilling. Kikk opp slik at du får med nakken.

Øvelse 7 – Sittende strekk



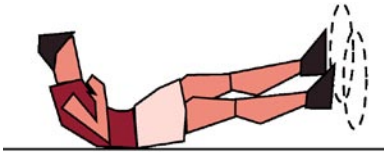
Sitt som vist på figuren. Strekk ut begge bein ut og trekk deg sammen i en sammenhengende bevegelse. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen.

Øvelse 8 – Diagonal pendling



Sitt som vist på figuren. Kryss beina over hverandre mens du holder balansen. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og ha strake bein.

Øvelse 9 – Sirkel med beina



Sitt som vist på figuren. Lag sirkler med beina mens du holder balansen. Prøv å lage store sirkler. Ha fokus på å unngå svai i korsryggen og ha strake bein.

Øvelse 10 – Sittende vridning



Sitt som vist på figuren. Veksle mellom å trekke sammen beina og å strekke dem ut på skrå. Sørg for å ligge på skrå slik at de skrå magemusklene jobber.

Gjennomføring av programmet

Du er nå oppe på nivå 3 i treningen. Et viktig prinsipp for ytterligere fremgang er å beholde det som fungerer bra og legge til nye øvelser og deretter øke antall repetisjoner. Behold derfor enkelte av øvelsene fra de foregående nivåene og inkluder dem i dette programmet etter hvert som du føler for det.

De viktigste og kanskje mest uvante øvelsene for dere er de statiske – planke på ett bein, ligge sammenkrøllet og de med beina opp fra gulvet. Enkelte av disse kan være bra å ta med videre.

Vi fortsetter som tidligere. Kjør programmet sammenhengende uten pauser mellom øvelsene slik at du går direkte fra en øvelse over til den neste. Begynn med 15 - 20 repetisjoner på hver av de dynamiske øvelsene, mens de statiske øvelsene holdes så lenge du klarer.

For hver 3. gang du har gjennomført programmet så øker du antallet med 3 repetisjoner.

Du kan enten kjøre samme program 3 dager på rad og så en hviledag eller annenhver dag med en hviledag i mellom.

Når du kommer opp i 30 repetisjoner på de dynamiske øvelsene så holder du deg på dette nivået – og så skal vi gi mer utfordrende øvelser som supplement etter hvert.

Fokus skal **alltid** være på å holde korsryggen nede mot gulvet – altså suge navlen inn. Kontroller dette ved å kjenne om du kan låse hånda under korsryggen.

Eksempel på program:

Man - 15 repetisjoner
Tir - 15 repetisjoner
Ons - 15 repetisjoner
Tor - FRI
Fre - 18 repetisjoner
Lør - 18 repetisjoner
Søn - 18 repetisjoner
Man - FRI

Man - 15 repetisjoner
Tir - Fri
Ons - 15 repetisjoner
Tor - FRI
Fre - 15 repetisjoner
Lør - Fri
Søn - 18 repetisjoner
Man - FRI
osv

Trenger du nye utfordringer eller større belastning så tar du kontakt og så bygger vi ut programmet.

Lykke til

Mvh Stian

skvinen@hotmail.com