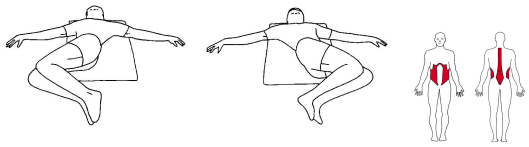
Go´form Kalundborg

Corona træning - RYG/MAVE

Af: Go´ form Kalundborg Adm.

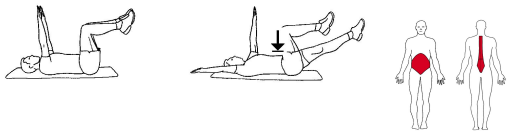
20/4 2020
Instruktør: Søren Larsen
- Uden brug af udstyr.
- 2-3 x 15 gentagelser af hver øvelse, med små pauser af 15-20 sekunder mellem hver omgang.



Rygliggende sidebevægelse af benene

Lig på ryggen med fødderne i gulvet og hænderne ud til siden. Vend håndfladerne ned og hold benene samlet. Lad benene falde kontrolleret til siden og brug mavemusklerne til at trække dem op igen, samtidig med at lænden presses ned mod underlaget.

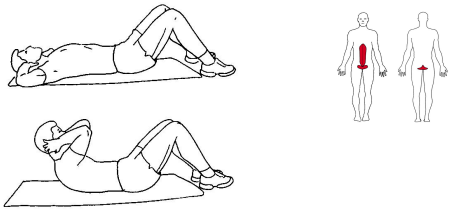
Sæt: 2-3 , Reps: 15



Dead Bug

Lig på ryggen med hofter og knæ bøjet 90 grader og armene strakte over brystkassen. Aktiver den nederste og dybeste del af mavemuskulaturen, træk navlen ind og lav "flad mave". Samtidig sænkes den ene arm og det modsatte ben.

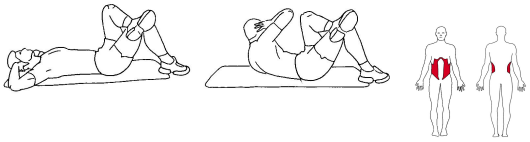
Sæt: 2-3 , Reps: 15



Mavebøjning

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Løft hovedet og overkroppen, således at kun lænden er i kontakt med underlaget. Sænk tilbage. Sørg for en jævn bevægelse.

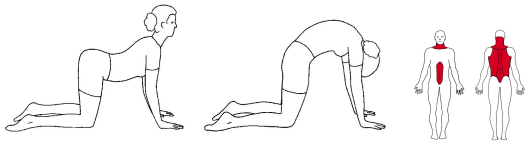
Sæt: 2-3 , Reps: 15



Skrå mavebøjning (Begge sider)

Lig på ryggen med benene bøjet og den ene ankel hvilende på det andet knæ. Hold hænderne bag hovedet. Løft hovedet og overkroppen og drej i retning af knæet på benet med den løftede fod. Gentag til den modsatte side.

Sæt: 2-3 , Reps: 15



Katte øvelse

Udgangsposition: Stå på alle fire med parallelle lår og armene lige ned fra skulderne. Skulderbladende holdes ned mod ryggen og lang nakke. Indgang: Træk vejret ind - svaj ryggen og se op. Pust ud - krum ryggen og se mod navlen. Gentag 5-10 gange. Fokus: Fokuser på bevægelsen i rygraden, svaj også i brystdelen af ryggen. Udgang: Kom tilbage i barnet - sid på hælene og læg panden/hovedet i gulvet, armene ligger ned langs siden af kroppen. Rul derefter forsigtigt op i siddende stilling.

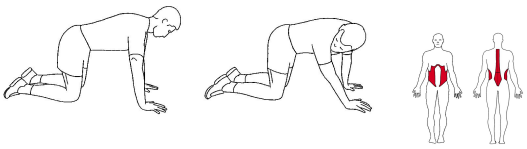
Sæt: 2-3 , Reps: 15

Vis video

Go´form Kalundborg

Corona træning - RYG/MAVE

Af: Go´ form Kalundborg Adm.



Firefodstående vridning til siden

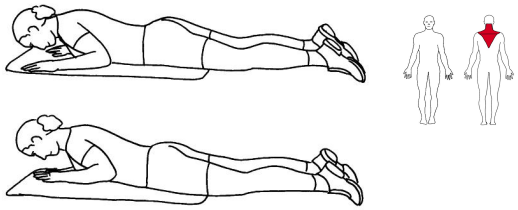
Stå på alle fire og kig ned i gulvet. Vrid langsomt kroppen til den ene side og hold stillingen i 4-5 sekunder. Vrid derefter kroppen til den anden side.

Sæt: 2-3 , Reps: 15

Liggende rotation af overkroppen

Lig på maven med panden på måtten og bøjede albuer så hænderne er på hver side af hovedet. Løft venstre arm, skulder og hoved op fra måtten og roter til venstre. Retuner til startstillingen og gentag til modsatte side.

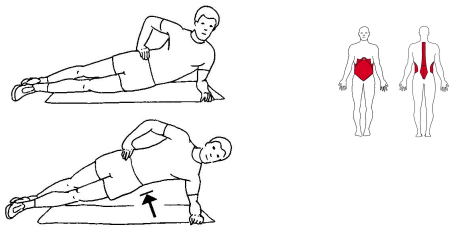
Sæt: 2-3 , Reps: 15



Ryghævninger m/svømmetag

Lig på maven med hænderne placeret lige udenfor skulderen og se ned i gulvet. Løft overkroppen op fra gulvet og tag et stort svømmetag med armene. Sænk så overkroppen langsomt ned igen.

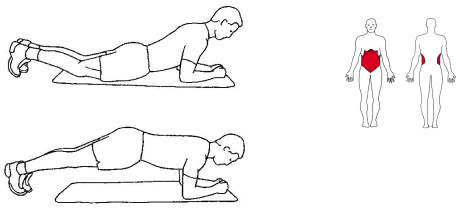
Sæt: 2-3 , Reps: 15



Sideliggende sideløft (Evt. med knæ i gulvet)

Lig på siden med støtte på den ene albue. Find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" og løft bækkenet op til kroppen er strakt. Hold i 10-15 sek. og hvil tilsvarende. Gentag til modsatte side.

Sæt: 2-3 , Reps: 15



Planken m/kort pause

Lig på maven med tåspidserne og underarmene mod gulvet. Løft bækkenet op fra gulvet ved at spænde i ryg og mave. Stabiliser kroppen i denne stilling og hold den i 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gentag.

Tid: 3 x 20-30 sekunder.

Vis video