

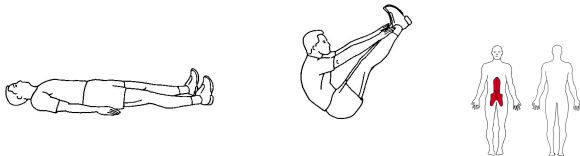
# DITT NESTE STEG

## Styrketrening alternativ\_mage\_rygg

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



Velg 2-3 øvelser til hver trening.  
Velg belastning i forhold til nivå 1-2-3  
Variasjon  
Organiser gjerne som sirkel



### 1. Foldekniven sit-up

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp mot kroppen samtidig som du løfter overkroppen mot benene. I sluttstillingen berører kun setet gulvet og fingrene berører ankel/tær.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



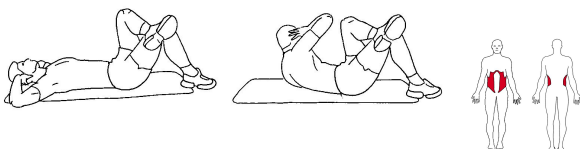
### 2. Båten, rotasjon med hantel

Sitt på en matte med lett bøy i hofter og knær og hold en hantel med begge hender foran kroppen. Len overkroppen litt bakover og løft føttene opp fra matten. Roter overkroppen rolig til annenhver side

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



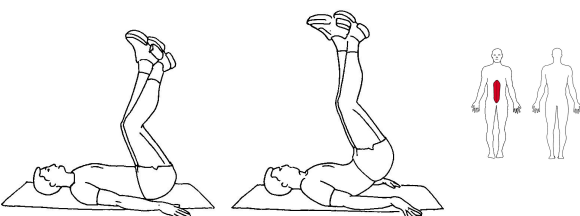
### 3. Skrå sit up

Ligg på ryggen med benene bøyd og den ene ankelen hvilende på det motsatte kne. Hold hendene bak hodet. Løft hodet og overkroppen og drei i retning av det den løftede foten. Gjenta til motsatt side.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



### 4. Bekkenhev

Ligg på ryggen med armene ned langs siden. Løft benene opp, slik at du har 100-110 grader i hoften og en liten bøy i knærne. Løft bekkenet rett opp mot taket uten å svinge med benene og senk langsomt tilbake.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



# DITT NESTE STEG

## Styrketrening alternativ\_mage\_rygg

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



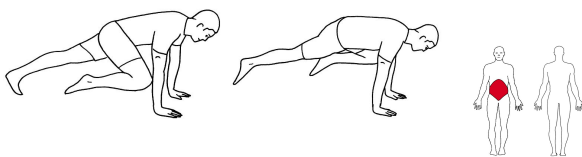
### 5. Liggende bekkenrotasjon

Ligg på ryggen med 90 grader i hofte og knær. Hold armene ut til siden. Roter bekkenet og benene vekselvis mot høyre og venstre. Sørg for å holde benene samlet.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



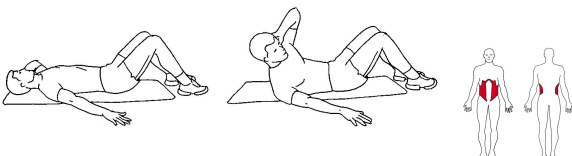
### 6. Dynamisk mountain climber

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. Dette gjøres i en dynamisk bevegelse. Jobb med annenhvert ben og øk tempoet i forhold til ønsket intensitet.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



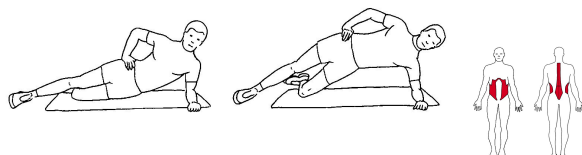
### 7. Skrå sit up

Ligg på ryggen med bøyde ben. Hold den ene armen bak hodet, og den andre litt ut til siden. Løft hodet og overkroppen og dre i retning av det ene kneet. Korsryggen holdes i gulvet. Gjenta til motsatt side.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



### 8. Sideliggende bekkenløft

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

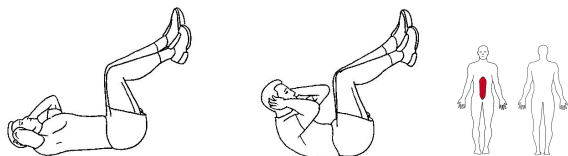
**3: Sett: 4 , Reps: 20**



# DITT NESTE STEG

## Styrketrening alternativ\_mage\_rygg

For: NORGES HÅNDBALLFORBUND Av: Tom Morten Svendsen



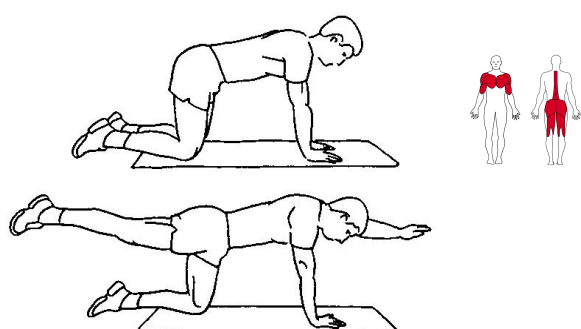
### 9. Sit up

Ligg på ryggen, med hendene bak hodet og løftede ben, slik at du har 90 graders vinkel i hofte og knær. Løft hodet og overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Sørg for en jevn bevegelse.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



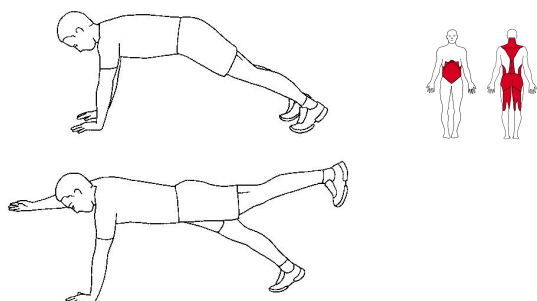
### 10. Firfotstående diagonalhev

Stå på alle fire med hodet i forlengelse av overkroppen. Stram opp og stabiliser mage- og korsryggregionen. Strekk vekselvis den ene armen og det motsatte benet til de er i forlengelse av kroppen.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



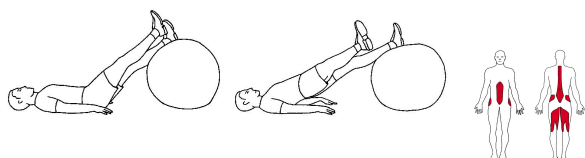
### 11. Planken m/diagonalløft, hender - føtter, vekslende

Stå på tærne og strake armer. Vær påpasslig med å holde ryggen rett. Hold balansen mens du løfter og strekker motsatt arm og ben.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**



### 12. Ettbens seteløft på ball/stol/stubbe m/utoverføring

Ligg på ryggen på bakken/gulvet med armene ned langs siden. Hold begge bena strake. Plasser det ene benet på stubbe/stol og hold det andre benet parallelt i luften. Løft setet opp i luften så hele kroppen er strak. Før det benet som er i luften rolig ut til siden og tilbake igjen. Senk deg så ned på gulvet.

**1: Sett: 2 , Reps: 8**

**2: Sett: 3 , Reps: 12**

**3: Sett: 4 , Reps: 20**

