



1. Planken

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje med nøytral korsrygg
- Start med på knær deretter stå på tær
- Progresjon: Løft vekselvis høyre og venstre bein
- 3 x 20-30 sek



2. Sideliggende planke

3 x 20 sek på hver side

- Stå på albuen
- Hold rette hofter
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20 sek på hver side



3. Trillebår

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Unngå rotasjon i kroppen
- 3 x 20-30 sek



4. Crunches

3 x 12-15 repetisjoner på hver side

- Plassere fotene på gulvet
- Roter overkroppen
- Hold korsryggen rett
- 3 x 12-15 repetisjoner på hver side



1. Planke på ustabil underlag

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje med nøytral korsrygg
- Progresjon: Løft ett bein og skyv ut til siden
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20-30 sek



2. Sideplanke med beinløft

3 x 20 sek på hver side

- Stå på albuen
- Løft hoft og øverste bein
- Hold rette hofter
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20 sek på hver side



3. Rotasjonsstabilitet

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partneren slipper ett bein av gangen i 3-5 sekunder
- Unngå rotasjon i kroppen
- Progresjon: Legg armene i kryss på brystet
- 3 x 20-30 sek



4. Skrå crunches

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Ligg på siden med litt rotasjon i kroppen
- Roter overkroppen når du gjennomfører sit-ups bevegelsen
- Trekk knær mot overkroppen
- 3 x 10 repetisjoner på hver side



5. Sit-ups med medisinball

3 x 10 repetisjoner

- Kontroller bevegelsen ned mot underlaget
- 3 x 10 repetisjoner



1. Planke på ustabil underlag

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje med nøytral korsrygg
- Progresjon: Løft en arm og strekk ut til siden og tilbake igjen
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20-30 sek



2. Sideplanke med beinløft

3 x 20 sek på hver side

- Stå på albuen
- Løft hoft og sving på øverste bein
- Hold rette hofter
- Hold kontroll på ryggen gjennom hele øvelsen
- 3 x 20 sek på hver side



3. Trillebår +

3 x 20-30 sek

- Hold kroppen i en rett linje
- Partneren skyver deg rolig fremover og bakover
- Unngå rotasjon i kroppen
- 3 x 20-30 sek



4. Vindusvisker

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Press korsryggen ned mot underlaget
- Sving strake bein rolig fra side til side
- 3 x 10 repetisjoner på hver side



5. Rotasjon med medisinball

3 x 10 repetisjoner på hver side

- Hold nøytralstilling av ryggen gjennom hele bevegelsen
- Gjennomfør rotasjonen med kontroll
- 3 x 10 repetisjoner på hver side