

Mage/rygg med Emil Wester

Träningsprogram

Målsättning: Träna upp mage + rygg

Målgrupp: Nybörjare + erfaren

Effektiva övningar för både mage och rygg.

Rekommenderat pass: Block x2 varav ca 40 sekunder på varje övning.

Vila 30 sekunder mellan varje block.

Syftet: Core-träning för att stärka upp mittpartiet på kroppen. En stark bål kommer skapa både balans och styrka i hela kroppen så att du får ut mer av din träning likväll inom löpning som styrketräning.

Core som betyder (kärna) talar för sig själv, det syftar till att en stark bål kan lägga grunden i mycket när det kommer till din träning.

Övningar:

- Situps (båda fötterna i marken).
- Situps med armbåge mot knä (diagonalt).
- Höftlyft - benen i nittio grader, lyft höft.
- Korsben liggande på rygg, pressa ner svanken i marken.
- Plankan - ut med varann hand.
- Plankan - ut med varannat ben.
- Plankan - arm plus ben (diagonalt).
- Plankan (alternativ på knä).
- Ryggresningar - händer under hakan.
- Ryggresningar sim (sträckta armar, lyft bak armarna till nittio grader som ett bröstsim.
- Sim med fötter upp och ner.
- Sidplankan.
- Situps plus höftlyft.
- Pumpa ut situps (benen uppe i nittio grader, sikta mot hållarna).



© 2015 gFit

Mage/rygg med Emil Wester

Viktig information!

Innan du påbörjar programmet bör du konsultera med en läkare eller annan verksam person inom hälso- och sjukvård för att garantera att du är vid full hälsa. gFit tar ej ansvar för någon form av skada eller förlust till följd av informationen i detta program.

Lycka till med din träning!