

## Beskrivelse af maveøvelser til GERMAN VOLUMEN TRAINING

- Træningsprogram MAN BOOBS

### Diagonalløft på alle 4

**Det træner du:** stabiliteten omkring lænd, bækken og skulderparti, hals og nakke. Den tværgående mavemuskel er på stort arbejde for at holde bugindholdet inde, for tyngdekraften trækker meget i den i denne stilling. Og så træner du baglår og balder.

**Udgangsstilling:** stå i på alle 4 med knæene på bolden. Placér håndleddene lige under skulderleddet eller en smule bredere, hvis det er bedre. Sæt tærne i gulvet.

**Bevægelsen:** løft højre ben og venstre arm op til arm og ben er i niveau med ryggen og hovedet. Løft armen skråt ud til siden med tommeltotten op ad. Hold stillingen og tæl til 5 (bestem selv hvor hurtigt). Sænk ned til udgangsstilling igen.

**Vejrtrækning:** pust ud, når du løfter og mens du tæller til 5, og træk vejret ind, når du sænker til udgangsstilling.

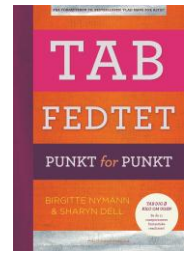
### Hav fokus på:

- Hold ryggen helt i ro, når arme og ben bevæges. Få evt. en makker til at kigge om du holder den i ro. Det kan være svært at mærke.
- Hold nakken i naturlig forlængelse af rygsøjlen.
- Før armen skråt ud til siden for at træne musklerne omkring den nederste del af skulderbladet mere.

**Antal gentagelser:** 2 x 12



**Drej overkroppen**



## Beskrivelse af maveøvelser til GERMAN VOLUMEN TRAINING

- Træningsprogram MAN BOOBS

**Det træner du:** de skrå mavemusklers evne til at rotere og stabilisere bækken, brystkasse og rygsøjle samtidig. Du træner din bevægelighed i hele rygsøjlen. Og så trænes musklernes samarbejde over hoften. Der påføres ekstra belastning, når benet løftes.

**Udgangstilling:** sæt dig i god grundstilling med bolden i lænden. Sæt bagdelen på gulvet og bøj knæene og placér fødderne i hoftebreddes afstand. Sæt fingrene bag ørerne.

**Bevægelsen:** Drej brystkasse og skuldre til siden. Drej så langt du kan uden at miste balancen og uden at flytte knæ og fødder.

**Vejrtrækning:** pust ud når brystkassen drejes til siden – og træk vejret ind, når brystkassen drejes til udgangsstilling igen.

### Hold fokus på:

- hold bagdelen i ro på gulvet under hele øvelsen
- drej så meget du kan
- hold benet på gulvet i ro
- Hvis du bliver for øm i lænden af øvelsen, så vip bækkenet så du trækker skambenet i retning op mod navlen. Ømheden opstår fordi den nederste del af mavens muskler ikke arbejder ordentligt. De arbejder bedre, når du vipper bækkenet lidt.

**Antal gentagelser:** 3 x 20





## Beskrivelse af maveøvelser til GERMAN VOLUMEN TRAINING

- Træningsprogram MAN BOOBS

### Skub på bolden

**Det træner du:** specielt den øverste del af maven arbejder hårdt, og også den nederste del for at holde bækkenet, så det ikke bevæges, når der er belastning på benene. Og så giver øvelsen bevægelighed i den øverste del af ryggen.

**Udgangstilling:** Lig på ryggen med knæene trukket ind over maven. Placér bolden mellem knæene og placér højre hånd på bolden. Placér modsatte hånd bag øret. Lig i god rygliggende grundstilling (se side xx). Løft hovedet op fra gulvet og kig ned mod knæene.

**Bevægelsen:** Skub på bolden som om du vil skubbe den væk fra dig. Hold fast i bolden med benene ved at klemme knæene ekstra godt sammen og hold benene helt stille. Skub så kraftigt som muligt. Samtidig rundes ryggen og ribbenene skubbes ned mod hoften. Sænk til udgangsstilling igen.

**Vejrtrækning:** pust ud når overkroppen løftes og træk vejret ind, når overkroppen sænkes.

### Vær opmærksom på:

- Skub på bolden.
- Undgå at trække i hovedet med hånden.
- Skub ribbenene ned mod hoften, når ryggen rundes
- Spænd mave og bækkenbund, og skub til!

**Antal gentagelser:** 2 x 10 med hver hånd på bolden

