

# Swime Mage -

## Treningsopplegg

Opplegget består av et 10 crunch sett som gir en intens belastning av alle deler av magemuskulaturen. Når du trener dette programmet vil du oppleve at det er tungt og at det kreves psykisk mobilisering å gjennomføre det etter «oppskriften», dvs at øvelsene utføres riktig, at man ikke tar lengre pauser enn angitt, og at man øker antall repetisjoner med jevne mellomrom. Selv om det «brenner» i muskulaturen er det viktig å motivere seg til å komme gjennom.

Det som skiller dette opplegget med andre crunch opplegg er plassering av ben/føtter i forskjellige stillinger slik at stimuli varierer. Gjennom 10 sett med forskjellige ben-/fotstillinger påvirkes absolutt hele magemuskulaturen.

## Antall repetisjoner

Antall repetisjoner avhenger av din treningstilstand. Du må prøve deg frem. Har du f.eks. tidligere systematisk trent magen 3-4 ganger ukentlig, kan jo du forsøksvis starte med 10 repetisjoner pr. sett, tilsammen 100. Bruk de to første gjennomkjøringen til å fastsette hvilke nivå du skal legge deg på. Men husk at det skal brenne i musklene allerede under 2. eller 3. sett - hvis ikke har du lagt deg på for lavt antall repetisjoner. Og husk: PAUSENE MELLOM HVERT SETT SKAL IKKE OVERSKRIDE 15 SEKUNDER.

## Tre dager på rad

Når det gjelder hyppighet og progresjon foreslås påfølgende tre dager trening og en dag hvile. Når man starter opp igjen 5. dagen legger man på to repetisjoner pr. sett. Dette kan man holde på med til man når 50 repetisjoner pr. sett. Tidsmessig tar 20 repetisjoner og 10 sett 9-10 minutter.

Å utføre øvelsene riktig er svært viktig. Se godt på forklaring og bilder, og bestreb og holde ben-/fotstillinger under treningen. Start bevegelsen i nakken og løft skuldrene fra gulvet slik at man aktiviserer hele magemuskulaturen. Øvelsen skal utføres med rolige bevegelser - ikke rykk og napp!

Om en måned eller to vil du se resultatene. Lykke til!

## Slik trener vi:

I samtlige sett skal bare nakke og skuldre løftes opp fra gulvet. Bevegelsen skal utføres med rolige bevegelser. Ta ikke fart - det er magemusklene som skal trekke deg opp. Bruk ikke armene til hjelp når du løfter - fest dem så langt ned på nakken som mulig.

### Øvelse 1:

I første sett trekker du hælene innover mot baken, presser knærne sammen og vender tærne innover.

### Øvelse 2:

Knærne fra hverandre og fotbladene sammen.



Øvelse 3 Knærne sammen, løft bena klar av gulvet og vend tærne innover mot hverandre.



Øvelse 4: Knærne ut til siden, løft bena klar av gulvet og fotbladene sammen.



Øvelse 5: Ligg med spredde ben og 70- 80 graders vinkel i hofteleddet.



Øvelse 6: Løft høyre ben med 90 graders vinkel i hoftelodd og kneledd, venstre ben strakt 8-10 cm over gulvet.



Øvelse 7: Som øvelse 6, men det andre benet skal være bøyd.



Øvelse 8: Bena samlet rett til værs, tilnærmet 90 graders vinkel i hofteloddet.



Øvelse 9 og 10: Disse to øvelsene er for musklene på siden av magen. Knærne sammen og ca 60 graders vinkel i hofteledd til golvet og 90 graders vinkel i kneledd. Hvis du ikke har partner til å hjelpe