

## Øvelser for korsryggen

### 1. Markløft / deadlift (Forskjellige versjoner, inkludert for rullestolbrukere)

**Utstyr:** Stang, kettlebells, manualer, eller strikk

#### Gjennomføring av øvelse:

Stell deg opp med vektene foran deg, len deg fremover med strak rygg og kun litt bøy i knærne. Løft så opp vektene opp og senk dem ned igjen.

#### 1.1 Øvelse for stol finner du her:

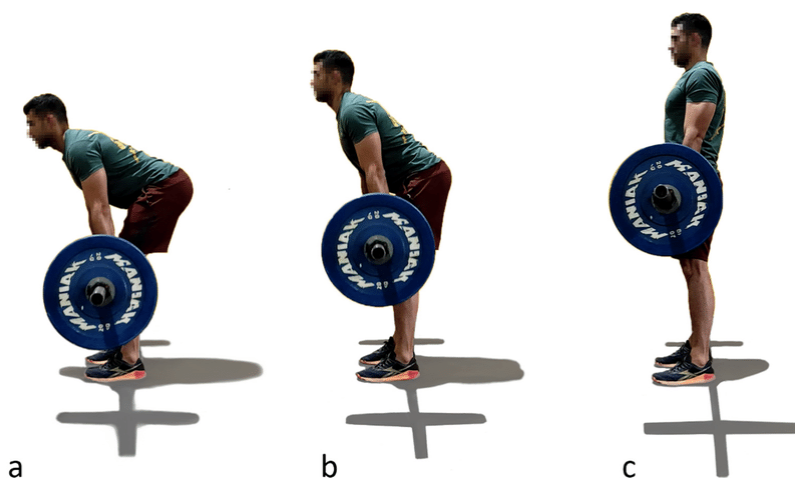
[Trykk her for å se video på Youtube.](#)

#### 1.2 Øvelse med manualer:



[Bildet er hentet her.](#)

#### 1.2 Øvelse med olympisk stang:



[Bildet er hentet her.](#)

Treningsøvelser: Korsrygg

## 2. Superman V.1

Utstyr: *Matte*

**Gjennomføring av øvelsen:** Stå på alle 4 og rett ut ben og arm på tvers av hverandre. Om dette er for krevende kan man også ta kun 1 arm eller ben av gangen.

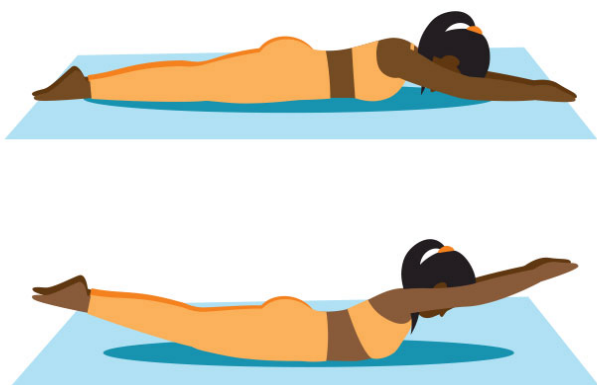


[Bildet er hentet her.](#)

## 3. Superman V.2

Utstyr: *Matte*

**Gjennomføring av øvelsen:** Ligg på magen, hev så bena og brystet opp. Om man ikke får hevet overkroppen helt opp, hever man så langt man klarer.



[Bildet er hentet her.](#)