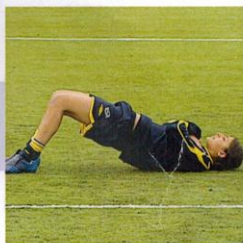


2. BÄCKENLYFT

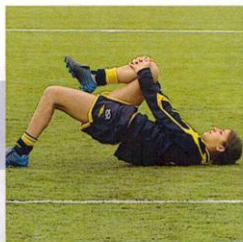


FOTBOLL



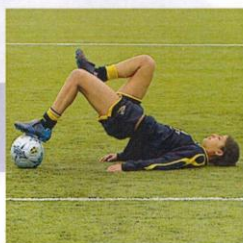
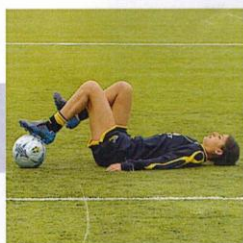
A. BÅDA FÖTTERNA I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i marken. Håll armarna i kors på bröstet. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa fötterna mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



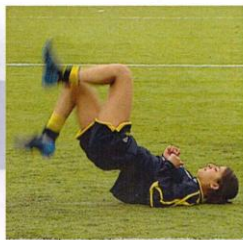
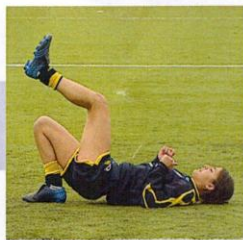
B. EN FOT I MARKEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot i marken. Dra upp det andra benet mot magen och håll om det med båda händerna. Pressa foten mot marken och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen.



C. EN FOT PÅ BOLLEN

Ligg på rygg med böjda knän och en fot på bollen. Dra upp det andra benet mot magen och ha armarna längs sidorna. Spänn magmusklerna och knip med skinkorna för att få stöd i ryggen. Pressa foten mot bollen och gör ett bäckenlyft med god bålkontroll.



D. MED FRÅNSKJUT

Ligg på rygg med ena foten i marken och den andra foten i luften. Ha armarna längs sidorna med 90 graders vinkel i armbågarna. Skjut ifrån med den fot som har markkontakt och växla fot i marken genom att landa på motsatt fot med god bålstabilitet. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



PAR. BENET UPPLYFT

Ligg på marken med händerna i kors på bröstet. Den andra personen står med böjda knän och håller runt hälen på den liggande personens ena fot. Gör ett bäckenlyft genom att pressa hälen mot den stående personens händer. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen.



Spänn mag- och skinkmusklerna för att ge ökad stabilitet i ryggen. Håll ryggen rak.

