**Rygg- och corepass**

### Vindrutetorkaren

**Alternativ: om svanken inte blir kvar i golvet, vinkla benen 45 grader.**

 **Repetitioner**: 12rep på vardera sida x 3 varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Ligg med ryggen mot golvet och sträck ut armarna 90 grader från dina sidor.
2. Böj dina höfter 90 grader och lyft benen rakt upp i luften. Andas djupt in i magen och håll din core.
3. Vrid höfterna åt vänster och sänk benen så långt du kan mot golvet. Lyft upp dem igen och för dem till andra sidan. Det är en repetition.

### Dead Bug



**Repetitioner**: 12rep på vardera sida x 3varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Ligg på rygg med armar och ben utsträckta mot taket. Böj knäna i 90 grader. Aktivera din coremuskulatur så att ryggen är platt mot golvet.
2. Sänk långsamt vänster arm och höger ben ner mot golvet tills du känner att nedre delen av ryggen är på väg att lyfta från golvet.
3. Gå tillbaka till utgångsläget och gör samma sak på motsatt sida.
4. Det här är en repetition.
5. **Bird Dog**



**Repetitioner**: 12rep på vardera sida x 3varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Ställ dig på alla fyra.
2. För in svansbenet så att bäckenet är vinkelrätt mot golvet. Detta görs genom att du tiltar bäckenet uppåt, framåt. Håll din core.
3. Förläng och sträck ut din högra arm och vänstra ben samtidigt. Undvik att vrida i någon riktning. Tänk att du ska bli så raklång som möjligt. Benen och armarna ska alltså inte uppåt, utan rakt framåt/bakåt.
4. Återgå till alla fyra och upprepa på motsatt sida.
5. **Roterande sidoplanka**



**Repetitioner**: 12rep på vardera sida x 3varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Utgå från armhävningsposition.
2. Hitta balansen på höger hand och sträck upp vänster arm mot taket. Placera vänster fot ovanpå den högra, så att du står med sidan av högerfoten i golvet.
3. Håll stilla i ett par sekunder och rotera ner till armhävningsposition igen. Fortsätt sedan upp med en sidoplanka åt andra hållet balansera på vänster hand och sträck upp högerarmen mot taket. Håll i ett par sekunder, och gå sedan ner till utgångspositionen igen.
4. Det här är en repetition.
5. **Dead Lift med 2 fyllda vattenflaskor/hantlar**



**Repetitioner**: 12rep x 3varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Håll vattenflaskorna/hantlar i händerna framför låren med handflatorna riktade mot kroppen. Stå med fötterna höftbrett från varandra, knäna lätt böjda.
2. Håll knäna lätt böjda, tryck tillbaka höfterna och fäll genom midjan samtidigt som du sänker hantlarna mot golvet.
3. Pressa med hjälp av rumpan och magmusklerna för att återgå till stående. Det är en repetition.
4. **Fällkniven**



**Repetitioner**: 12rep x 3varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Inled övningen liggandes på rygg med benen raka och händerna ovanför ditt huvud.
2. Dra kontrollerat upp dina ben samtidigt som du gör en situps med överkroppen. Dina händer ska sedan möta dina tår i mitten av övningen, innan du långsamt går tillbaka till startpositionen.
3. Sträva efter att hålla benen och armarna raka under hela rörelsebanan, samt att tekniken är kontrollerad.

**7. Russian Twist**



**Repetitioner**: 12rep på vardera sida x 3varv, vila 30sek mellan varje varv.

1. Sätt dig ner på marken/golvet och ta tag i en valfri viktplatta eller hantel.
2. Lyft upp benen så att de är ovanför marken samtidigt som du lutar överkroppen en bit bakåt.
3. Brösta upp dig och spänn bålen.
4. Flytta sedan kontrollerat vikten från sida till sida.