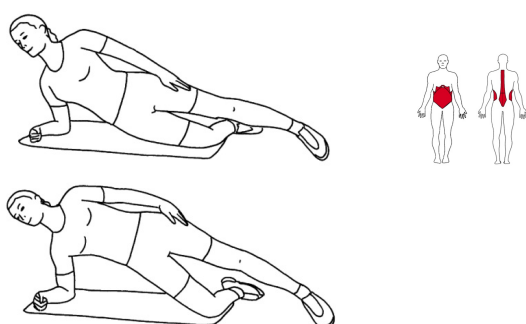


1. Fyrfota diagonallyft

Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.

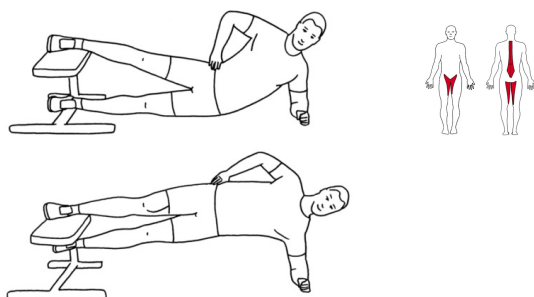
Set: 1 , Repetitioner: 15



2. Sidoplanka på knä m/benlyft

Ligg på sidan med det understa benet böjt och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet upp mot taket, sänk långsamt nedåt och sänk tills slut bäckenet ned på mattan igen.

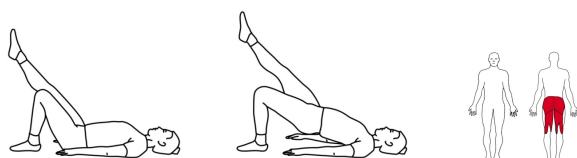
Set: 1 , Repetitioner: 15



3. Modifierad Copenhagen Adduction - på bänk

Lägg dig på sidan med underarmen i golvet och den översta foten placerad på en bänk eller liknande. Den nedersta foten ligger i golvet. Lyft dig upp i plankan och för samtidigt det nedersta benet upp mot benet på bänken. Sänk ner höften och resten av benet långsamt ner till utgångsposition.

Set: 1 , Repetitioner: 15

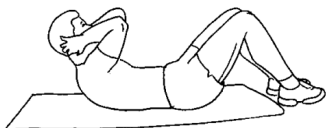
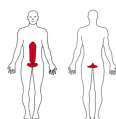
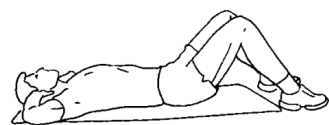


4. Ettbens bäckenlyft m/rakt ben

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Sträck det ena benet och lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.

Set: 1 , Repetitioner: 15

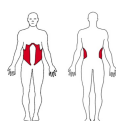
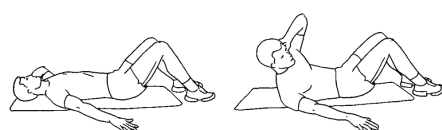




5. Crunch

Ligg på rygg med böjda ben och med fötterna i golvet. Stöd huvudet med händerna. Lyft överkroppen så att enbart korsryggen till slut berör underlaget, och sänk sedan långsamt tillbaka. Gör övningen med en jämn och kontrollerad rörelse.

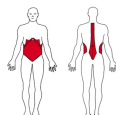
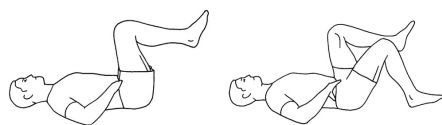
Set: 3 , Repetitioner: 8



6. Sneda situps

Ligg på rygg med böjda ben. Håll den ena armen bakom huvudet och den andra snett ut åt sidan. Lyft huvudet och överkroppen och vrid i riktning mot knät. Håll korsryggen kvar i golvet. Upprepa åt andra sidan.

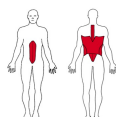
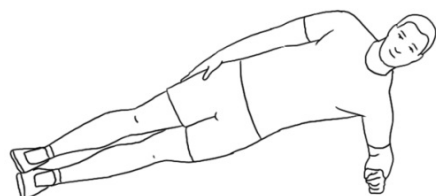
Set: 3 , Repetitioner: 8



7. Ryggliggande ettbens hälsänk med hög hastighet

Ligg på rygg med böjda ben och händerna placerade på höfterna. Aktivera magmuskulaturen och lyft båda benen uppåt så du har 90 grader i höfter och knä. Sänk sedan hälen på det ena benet ned mot golvet och långsamt upp igen. Behåll ställningen i ryggen under hela övningen och undgå rotation i bäckenet.

Set: 3 , Repetitioner: 30

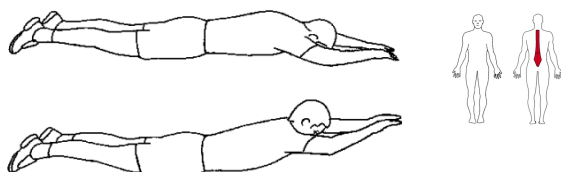


8. Statisk sidoplanka på armbåge

Lägg dig på sidan och stöd dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralställning i rygg och bäcken. Håll position.

Set: 3 , Varaktighet: 30 sek





9. Magliggande ryggresning 2

Ligg på mage med armarna över huvudet. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Håll positionen i 3-5 sek. och sänk sedan tillbaka. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

Set: 3 , Repetitioner: 8

