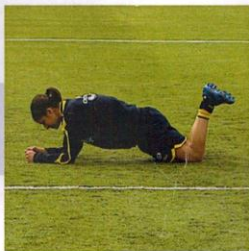


4. PLANKAN

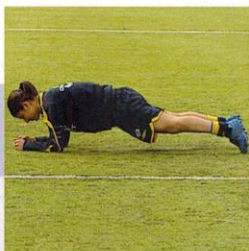
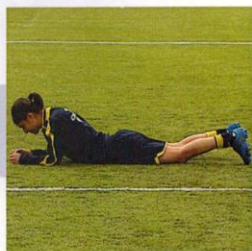


FOTBOLL



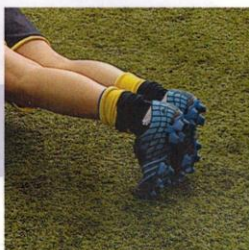
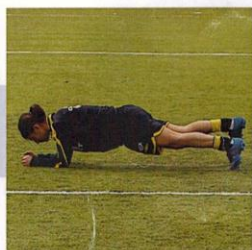
A. MAGLÄGE PÅ KNÄ OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och knäna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



B. MAGLÄGE PÅ FÖTTER OCH UNDERARMAR

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



C. MAGLÄGE MED FOTFÖRFLYTNING

Ligg på mage med ansiktet neråt. Stöd på underarmarna med armbågarna rakt under axlarna och fötterna i marken. Spänn mag- och skinkmusklerna och lyft upp bålen. Håll en rak linje genom hela kroppen. Flytta fötterna utåt och inåt växelvis och bibehåll god bålstabilitet. Tröttheten ska kännas i magen och inte i ryggen. Aktivera magmusklerna.



D. SIDLIGGANDE HÖFTLYFT

Ligg på sidan med tyngden på underarmen och ena foten. Håll armbågen i en rak linje under axeln. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen och lyft upp bålen från marken. Håll kroppen i en rak linje med god bålstabilitet. Upprepa 5-10 gånger och växla sedan sida. Tröttheten ska kännas i den sida (midjan) som är närmast marken.



PAR. SKOTTKÄRRAN

En person ligger på mage på marken. Den andra personen fattar tag om fötterna och lyfter upp benen. Tillsammans går de nu framåt och den som går med händerna på marken bibehåller god bålstabilitet samt skulderkontroll. Spänn mag- och skinkmusklerna för att få stöd i ryggen och skuldrorna. Tröttheten ska kännas i magen och armarna och inte i ryggen.



Spänn mag- och skinkmusklerna. Håll en rak linje genom hela kroppen. OBS! Får ej göra ont i ryggen – aktivera magmusklerna mera.

