Cillas övningar;

Viktigt!

Tänk på att alltid hitta ”rätt” magmuskel i övningarna.

* Ligg på rygg med böjda ben – pressa ner svank och spänn mage 8 sek\*10
* Rumplyft med spända magmuskler 10 ggr \* 2
* Rygglyft. Titta ner i marken, bägge armarna fram och tillbaka som ett

simtag 10 ggr \* 2

* 4-fota, lyft armar och ben diagonalt, 10 ggr\*2
* Plankan, 10\*30 sek
* Plankan med dips, 8\*30 sek, (dippa var 5 sekund)
* Avsluta med rumpstretch.

Lycka till!! 