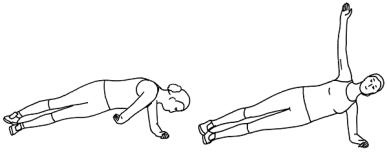
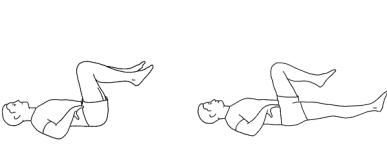
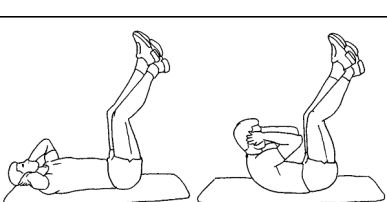
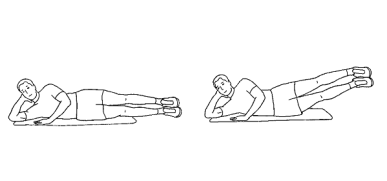
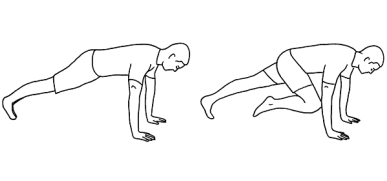
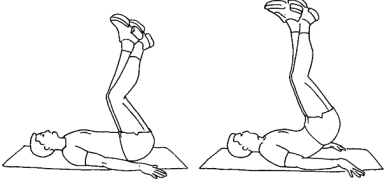
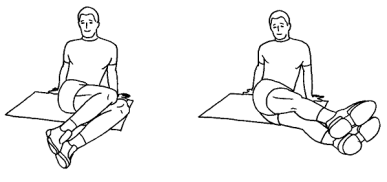
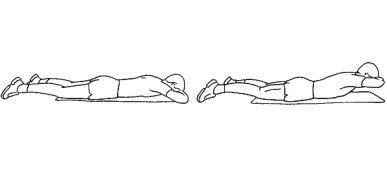


För: MIK MIK

Av: Eleonore Rapp

## Bålstyrka

| Övning                       | Illustration  | Övningsdata | Kommentar  |
|------------------------------|---|-------------|--|
| 1<br>Sidoplank<br>a med      |    |             | Stå på ena armbågen och fötterna. Spänn magen. Sträck andra armen mot himlen. För armen under kroppen, gå tillbaka och sträck armen uppåt igen. Håll kroppen stabil under hela övningen.                             |
| 2<br>Ryggligga<br>ne         |    |             | Ryggliggande. Bädda in revbenen i magen så att du spänner magen. Droppa ett ben mot golvet långsamt och dra sedan tillbaka upp och växla ben. OBS! Vänd upp innan du tappar svanken.                                 |
| 3<br>Situps                  |    |             | Ligg på rygg med benen upp mot taket. Håll nacken rak och stöd huvudet med händerna. Bädda in revbenen i magen och spänn magen. Lyft överkroppen med en kontrollerad rörelse armbågarna mot knäna,                   |
| 4<br>Sidliggan<br>de benlyft |   |             | Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Håll ihop fötterna och lyft benen samlade mot himlen, håll dem 5-10 cm över marken. Jobba med små lyft uppåt av benen.  |
| 5<br>Mountain<br>climber     |  |             | Stå i en plank-position och spänn magen. Dra ena knät mot motsatt armbåge. Jobba varannat ben. OBS! Det enda som ska röra sig är benet. Bålen ska vara stabil.   |
| 6<br>Bäckenlyft<br>1         |  |             | Ligg på rygg med armarna snett ut åt sidan. Lyft upp benen och ha en liten böj i knäna. Lyft bäckenet rätt upp mot taket utan att svinga med benen, svanskotan ska släppa marken, och sänk långsamt tillbaka. OBS!   |
| 7<br>Sittande<br>benspark    |  |             | Ligg snett bakåt på ena skinkan, stöd dig på armarna och håll benen lite ovanför marken. Håll överkroppen stabil samtidigt som du jobbar med att böja och sträcka benen. Gör rörelsen långsamt med kontroll utan att |
| 8<br>Magliggan<br>de         |  |             | Ligg på mage med händerna under pannan. Ha tårna i marken. Lyft överkroppen (tårna fortfarande i marken), vrid ena armbågen lite mot himlen. Gå tillbaka ner och vrid sedan åt andra hållet.                         |



[Se video av dina övningar](#)