# Förslag på övningar – Core (bål, mage, rygg)

1. Båten - statisk – sitt upp med rak rygg
2. Båten statist - pendla m armarna
3. Båten med rotation
4. Hollow (med eller utan rock) – ländryggen kvar i golvet
5. Plankan (flera olika varianter):
   * Planka statisk
   * Planka robot/vandra upp o ned
   * Planka klapp varannan axel
   * Planka gunga fram o tillbaka
   * Planka doppa varannan höft i golvet
   * Planka hoppa liggande jumping jack
   * Planka med knäuppdrag (raka eller sneda)
6. Bencirklar (ligg på rygg & cirkla m benen i luften)
7. Fällkniven (lyft både armar o ben samtidigt, raka och möts mot taket)
8. Situps/crunches
9. Hand to heel – raka
10. Hand to heel sneda
11. Magcykling
12. Russian twist situps
13. Roterande sköldpaddan på rygg
14. Butterfly situps – knäna utåt & fotsulorna ihop
15. Benlyft mot taket & benfall (raka ben) mot golvet. Ländryggen i golvet.
16. Höftlyft
17. Höftlyft med benen vandrandes ut o in
18. Höftlyft med ett ben i taget upp i luften
19. Sidoplanka – höger
20. Sidoplanka - vänster
21. Rygglyft – statisk
22. Rygglyft - uppåt
23. Rygglyft - sneda

