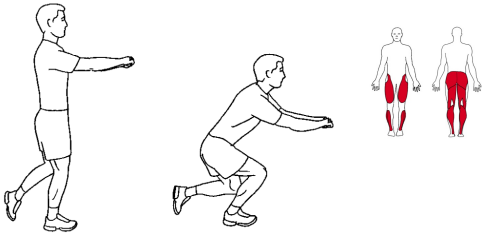




### 1. Bäckenyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 10**

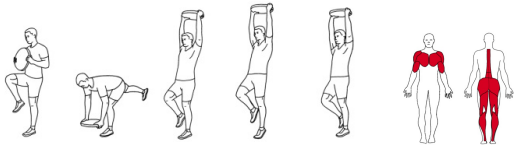


### 2. Etkens knäböj

Knäkontroll

Stå på ett ben. Du kan eventuellt lägga det passiva benet bakom det andra för att få stöd under rörelsen. Böj knät till ungefär 90 grader. Försök hålla kroppen så rak som möjligt och blicken framåt. Upprepa med motsatt ben.

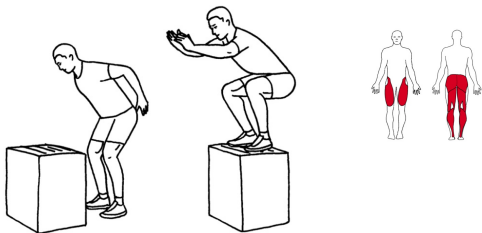
**Set: 3 , Repetitioner: 5/ben**



### 3. Draken med tåhäv

Ställ dig upprest på ett ben och håll en viktskiva intill bröstet. Håll dig kvar på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben är utsträckt och som i en förlängning av överkroppen. Kom tillbaka till stående ställning och vidare upp på tå. Sänk dig långsamt ner igen och upprepa övningen.

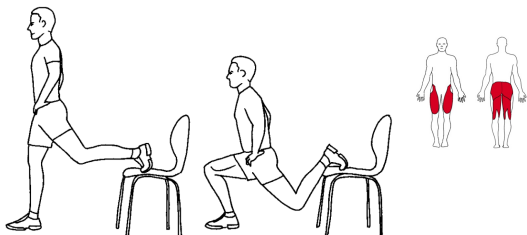
**Vikt:      kg, Set: 3 , Repetitioner: 8/sida**



### 4. Spänstopp på hög låda

Ta god sats - böj i knäna och använd armarna. Se till att knä är över tå. Hoppa upp på en hög låda. Fokusera på en mjuk landning med böjda knän. Vila 10 sek mellan varje hopp

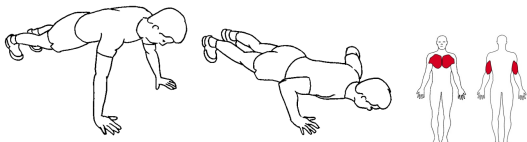
**Set: 4 , Repetitioner: 6**



### 5. Bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knäna och tårna pekande framåt. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Gör en knäböj och se till att knät hålls ovanför tårna under hela övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8/ben**

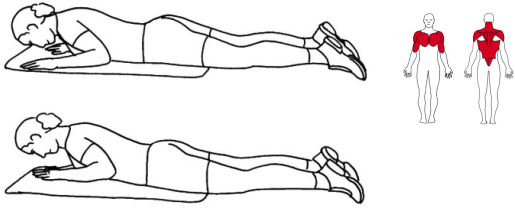


### 6. Pushups

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen. Armbågar snett bakåt.

**Set: 3 , Repetitioner: 10**

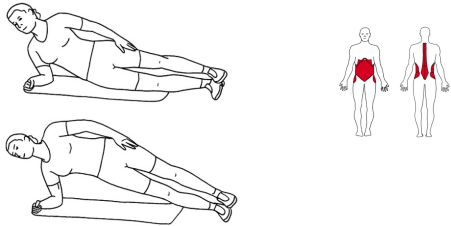




### 7. Rygghäv m/ simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett stort simtag med armarna. Sänk överkroppen långsamt ned igen.

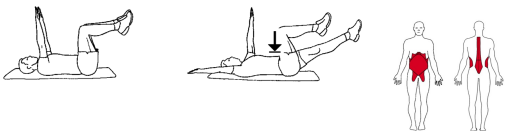
**Set: 3 , Repetitioner: 10**



### 8. Sidoliggande bäckenlyft och benlyft

Ligg på sidan och stötta dig på armbågen. Aktivera magmuskulaturen och häv bäckenet från underlaget tills kroppen är rak. Lyft därefter översta benet uppåt mot taket, sänk långsamt ned och sänk till slut bäckenet ned mot mattan igen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8/sida**



### 9. Dead Bug 2

Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.

**Set: 3 , Repetitioner: 10/ben**

