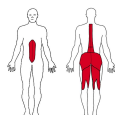
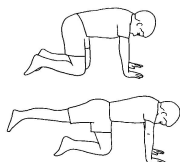


1. Bäckenlyft 5

Ligg på rygg, böj båda benen och låt fötterna vila mot mattan. Spänn magen och rumpan. Lyft rumpan från mattan tills det blir en rak linje från axlar till knäna. Håll i 10 sek, gå tillbaka till utgångsposition. Upprepa.

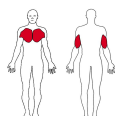
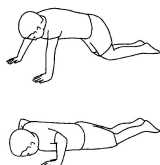
Viktigt: Svanka inte i ryggen!



2. Fyrfotastående bensträckning av höger ben

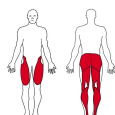
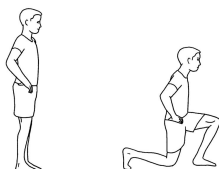
Stå på alla fyra. Sträck ut det högra benet så att det blir en förlängelse av kroppen, sänk ner och upprepa.

Tips! Stå gärna med sidan till en spegel så att du ser om du klarer att hålla ryggen rak genom hela övningen och att du klarar att sträcka benet helt ut.



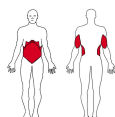
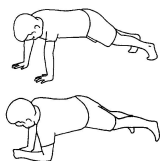
3. Armböjningar på knäna

Knäna sätts i golvet och överkroppen hålls fixerad på sträckta armar. Ha ett axelbrett grepp. Sänk kroppen mot golvet och pressa dig uppåt igen.



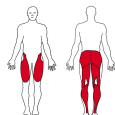
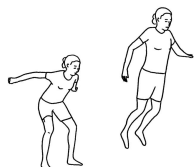
4. Utfall framåt 1

Stå på en matta eller golv. Lyft det ena benet och ta ett steg framåt. När foten träffar golvet så sänker du dig ner mot golvet tills att det motsatta knät nästan nuddar golvet. Överkroppen ska du hålla rak. Pressa ifrån och kom tillbaka till startpositionen. Upprepa på andra sidan. Tänk på att hålla ryggen neutral, knät ska vara stabilt och gå i samma riktning som vristen.



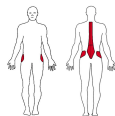
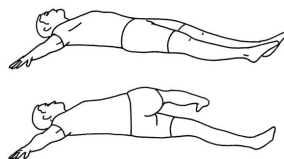
5. Gå upp och ner på armbågarna i plankan

Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna.



6. Hopp framåt 1

Stå med höftbrett avstånd mellan fötterna. Ta armarna bakåt och böj dig ner i knäna. Ta sats med armarna så hoppar du framåt. Upprepa.



7. Rotation av korsrygg i ryggläge

Ligg på rygg med raka ben och armarna ut till sidan. Lyft det ena benet rakt upp ifrån golvet, rotera kroppen över mot andra sidan och för foten ner mot golvet. Armarna, övre del av ryggen och skulderna ligger hela tiden kvar i golvet. Gå försiktigt tillbaka till utgångspositionen och upprepa på andra sidan.

