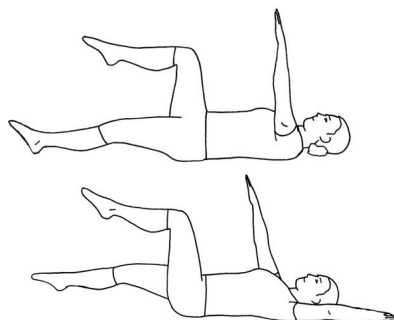
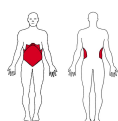
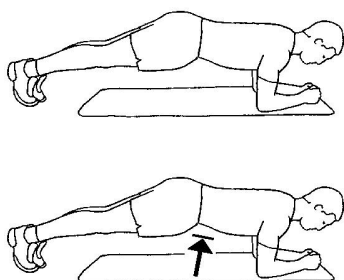


1. Skallbaggen

Ligg på rygg på en matta. Lyft upp benen till du har en 90 graders vinkel i både höft och knä, samtidigt som du lyfter armarna rakt upp mot taket. Spänn bålen genom att tryck ländryggen mot backen. Sänk ned motsatt arm och ben växelvis och bibehåll spänningen i bålen, upprepa på motsatt sida.

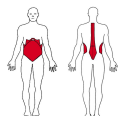
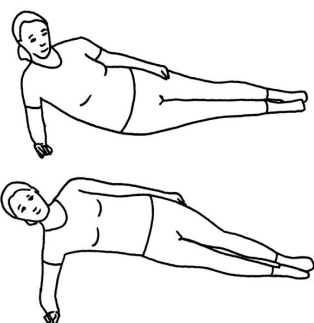
Set: 3 , Reps: 20



2. Plankan på armbågar och tår

Stå på tårna och armbågarna och finn neutralställningen i ryggen och bäckenet. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck naveln in mot ryggraden. Håll positionen.

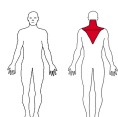
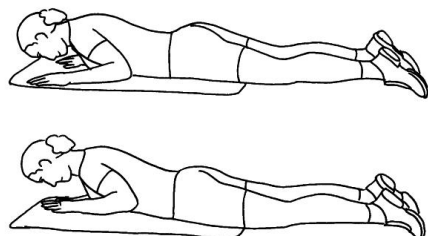
Set: 3 , Varaktighet: 1 min 0 sek, Paus: 1 min 0 sek



3. Statisk sidoplanka på armbåge

Ligg på sidan och stötta dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralpositionen i rygg och bäcken. Håll positionen.

Set: 3 , Varaktighet: 45 sek, Vila: 45 Sek



4. Rygglyft med simtag

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

Set: 3 , Reps: 12

