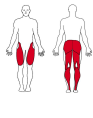


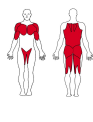
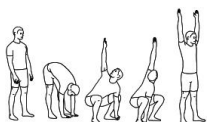
1. Draken med tåhäv

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.



2. Utfall bakåt 2

Stå med samlade ben och håll armarna intill sidan av kroppen. Lyft det ena benet och ta ett stort steg bakåt samtidigt som du faller bakåt. När benet når golvet bromsar du rörelsen tills kroppen är i en djup position. Sparka tillbaka och återgå till startpositionen.



3. Squat to stand m/rotation och sträck

Stå med fötterna med axelbrett avstånd isär. Böj överkroppen framåt och sätt händerna i marken. Ta tag om tåna och för ner höfterna i en huk-sittande position med armarna på insidan av knäna. Pressa knäna ut mot sida hela tiden. Försök att sträcka ut ryggen så mycket som möjligt. Titta på den ena handflatan och sträck den upp mot taket och för sedan armen kontrollerat tillbaka till mitten och för sedan den andra armen mot taket. När detta är genomfört, lyft upp bägge armarna över huvudet. Sträck upp kroppen från huk-sittande mer armarna ovanför huvudet.



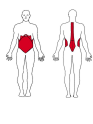
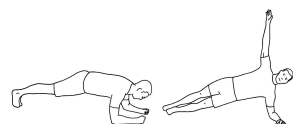
4. Bäckenlyft

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.



5. Ettbens bäckenlyft 3

Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.



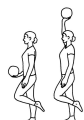
6. Kombinerad plank och sidoplanka

Stå på golvet på tår och armbågar. Aktivera magmuskulaturen och håll en rak linje genom hela kroppen. Håll ställningen. Roter sedan hela kroppen runt så att du ligger på sidan med armbåge och tår i golvet. Sträck den raka armen upp mot taket. Håll ställningen. Kom sedan ned i vanlig plank igen.



7. X-faktor (sidoplanka m. arm- och benlyft)

Placera dig i sidoplanka med stöd av underarm och utsträckta ben. Lyft upp översta arm och ben mot taket. Sänk därefter långsamt tillbaka igen. Upprepa.



8. Ettbensstående höjning av boll m. en arm

Hitta balansen på en fot. Håll en boll i den ena handen och för upp den mot taket. Sänk därefter lugnt tillbaka igen.

