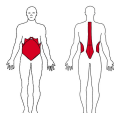


1. Fyrfotastående diagonallyft

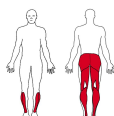
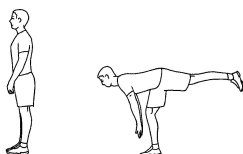
Stå på alla fyra med huvudet som en förlängning av kroppen. Dra in magen upp mot ryggraden innan du växelvis sträcker den ena armen och det motsatta benet tills att de blir en förlängning av kroppen. Ryggen ska hållas stabil under hela övningen.



2. Tå i vatten

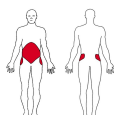
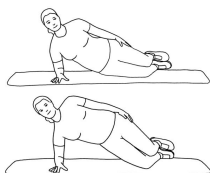
Ligg på rygg med höfter och knä i 90 grader och armarna längs sidan. Aktivera magmuskulaturen och sänk den ena foten ned mot golvet medan du andas ut. Låt ryggen vara i ett neutralt läge genom hela rörelsen. Repetera med varannan fot.

Set: , **Reps:**



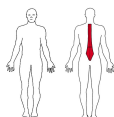
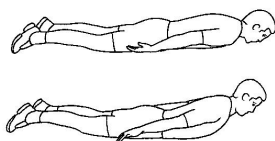
3. Draken

Stå på ett ben. Luta överkroppen framåt samtidigt som det fria benet rörs bakåt. Stoppa rörelsen när kroppen är i en rak linje. Armarna sträcks ned mot golvet. Kom därefter tillbaka till stående position, lyft knät upp tills du håller ca 90 grader i höften. Rör armarna upp mot taket och gå upp på tå med det benet du står på. Kom långsamt tillbaka till utgångsställningen.



4. Sidoliggande bäckenlyft

Ligg på sidan med böjda knän och luta dig mot den ena armbågen. Hitta neutral position i ryggen och bäcken. Dra in magen mot ryggraden och lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll 3-4 sekunder, och sänk dig ned igen. Upprepa ett givet antal repetitioner. Upprepa på motsatt sida.



5. Magliggande rygglyft

Ligg på mage med armarna längs sidan. Knip rumpan och spänn ryggmuskulaturen och lyft överkroppen och armarna upp från golvet. Håll positionen i 3-5 sek. och sänk sedan tillbaka. Vila lika länge innan du upprepar övningen. Om du vill öka svårighetsgraden lite så försök nå höger fot med vänster hand i rygglyftet. Vise versa i nästa rygglyft.

Set: , **Reps:**

