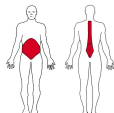


### 1. Knäböj 1

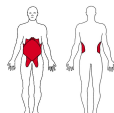
Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knä i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

Set: 3 , Reps: 15



### 2. Ettbens bäckenlyft 3

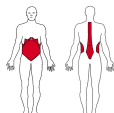
Placera den ena fotsulan på golvet och håll armarna snett ut åt sidan. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft upp bäckenet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt. Upprepa med det andra benet.



### 3. Dead bug

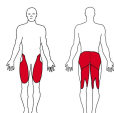
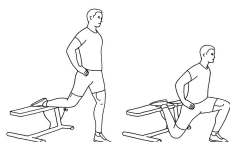
Ligg på rygg på en matta. Lyft upp benen till du har en 90 graders vinkel i både höft och knä och håll ena handen på magen och andra handen under ländryggen. Ta ett djupt andetag med luften ner i magen, som att du fyller en simring med luft. Spänn till bålen och flytta benen sakta ner mot golvet och vänd tillbaka upp till 90 grader när ländryggen släpper mot underlaget. Övningen kan göras med ett ben i taget, eller med båda benen samtidigt då det blir lite svårare.

Set: , Reps:



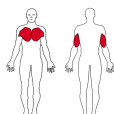
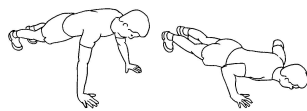
### 4. Statisk sidoplanka på armbåge

Ligg på sidan och stötta dig på den ena armbågen. Lyft höften från underlaget och hitta neutralpositionen i rygg och bäcken. Håll positionen och vänd tillbaka till utgångspositionen innan du upprepar.



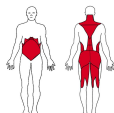
### 5. Splittböj på bänk

Ställ dig på ett ben med knän och tår pekande rakt fram. Placera en bänk ca 1 meter bakom dig och placera motsatt ben på bänken. Utför en knäböj och se till att hålla knät över tårna genom hela övningen.



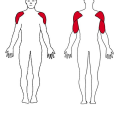
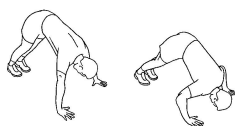
### 6. Armhävningar 1

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.



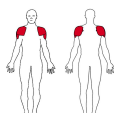
### 7. Plankan m/diagonallyft, händer - fötter, växlande

Stå på tå och raka armar. Se till så att du håller ryggen rak. Håll balansen medan du lyfter och sträcker motsatt arm och ben.



### 8. Military press push-up

Stå i armhävningssposition med raka armar och ben, och med rumpan upp i luften. Sänk överkroppen tills huvudet nuddar golvet. Pressa tillbaka och upprepa.



### 9. Rörlighet skuldra

1. Stå intill en vägg och tänk på att ha ett så litet mellanrum mellan vägg och ländrygg som möjligt under hela övningen. Ha armarna i position enligt bild 1 och pressa därifrån händerna uppåt som i bild 2. Hela tiden händerna intill väggen. Gör detta i långsamt tempo upp och ner.

2. Här behöver du inte stå intill en vägg. Ha ena armen utsträckt rakt framför dig. Rulla skulderbladet bakåt och sedan framåt medan du strävar efter att hålla överkroppen i övrigt stilla. Tänk på att inte dra upp axlarna i rörelsen. Byt arm och repetera.

Set: , Reps:

