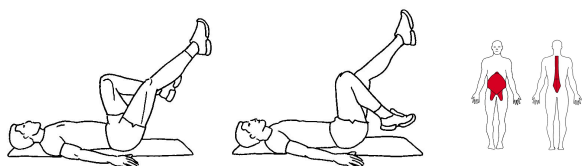


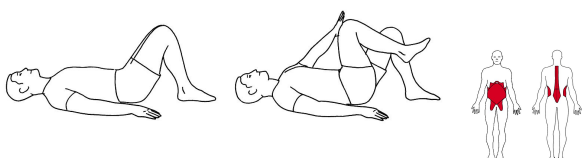
Magträning utan paus x 4 varv. Varje varv tar 2,5-3 min följt av 30 sek vila. Totalt 12 minuter

- 1) Liggande cykeln x 30 tramptag
- 2) Ryggliggande enbenslyft x 30 (15 st h/v)
- 3) Hollow body x 10
- 4) Ryggliggande benlyft x 10
- 5) planka 10 sekunder (räkna långsamt till 10)



1. Liggande cykel 1

Ligg på rygg med benen upp i luften. Pressa ner korsryggen mot golvet och sträck benen växelvis, som om du cyklar i luften. Håll spänningen i mage- och ryggmuskulaturen under hela övningen och undvik att svanka ländryggen.



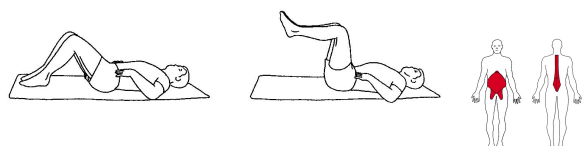
2. Ryggliggande ettbenslyft m/ motstånd 3

Ligg på rygg med det ena benet böjt. Aktivera magmuskulaturen så att du har korsryggen rak ned i golvet. Lyft upp det ena benet och för motsatt knä och hand mot varandra. Håll dem mot varandra med lite press samtidigt som du upprätthåller ställningen i rygg och bäcken. Kom långsamt tillbaka till utgångspositionen.



3. Hollow Body Hold m. böjda ben

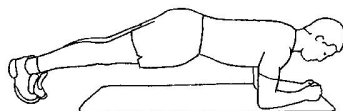
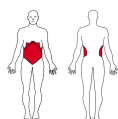
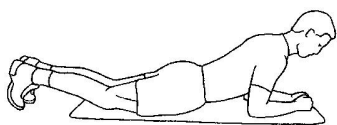
Lägg dig på rygg med båda ben böjda och armarna ner längs sidan. Lyft upp skulderbladen genom att aktivera magmuskulaturen, undvik att spänna framsidan av halsen. Lyft samtidigt upp benen och armarna från underlaget och håll ställningen. Se till att ländryggen har ordentlig kontakt med underlaget genom hela övningen. Slappna av och upprepa.



4. Ryggliggande benlyft m/90° i knäna

Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Placera fingrarna på insidan av höftbenet och pressa lätt ner. Dra in naveln och märk hur magmuskulaturen pressar mot fingrarna. Andas ut och lyft bägge knän mot bröstet tills låren är lodräta och underbenen parallella med golvet. Dra in naveln så mycket som möjligt. Håll positionen och andas in. Andas sedan ut medan du långsamt sänker benen mot golvet.





5. Plankan m/kort paus

Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 3-5 sek. Vila lika länge och upprepa.

