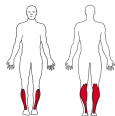
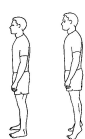
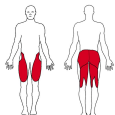


Övningar som passar för både tränade och mindre tränade personer med fokus på bål, rygg, axlar och ben. Lycka till!



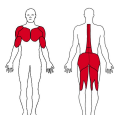
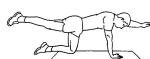
1. Tåhäv 1

Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.



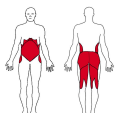
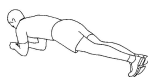
2. Knäböj 1

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 knäna i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.



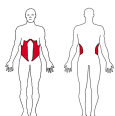
3. Diagonallyft fyrfota

Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.



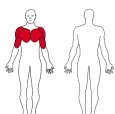
4. Plankan med utdrag av vartannat ben

Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.



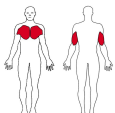
5. Sneda situps 4

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet och med böjda knän. Lyft huvudet och överkroppen och vrid i riktning av det ena knät tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Upprepa åt motsatt sida. Se till att göra övningen med en jämn rörelse.



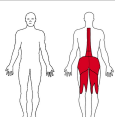
6. Axelpress med kvastskäft 1

Håll ett kvastskäft eller liknande bakom nacken. Ha böjda armar och ett brett grepp. Sträck armarna, lyft skäftet över huvudet och sänk långsamt tillbaka.



7. Armhävning på knä 2

Ställ dig i armhävningssposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen.



8. Bäckennyft

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.

