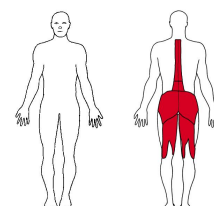
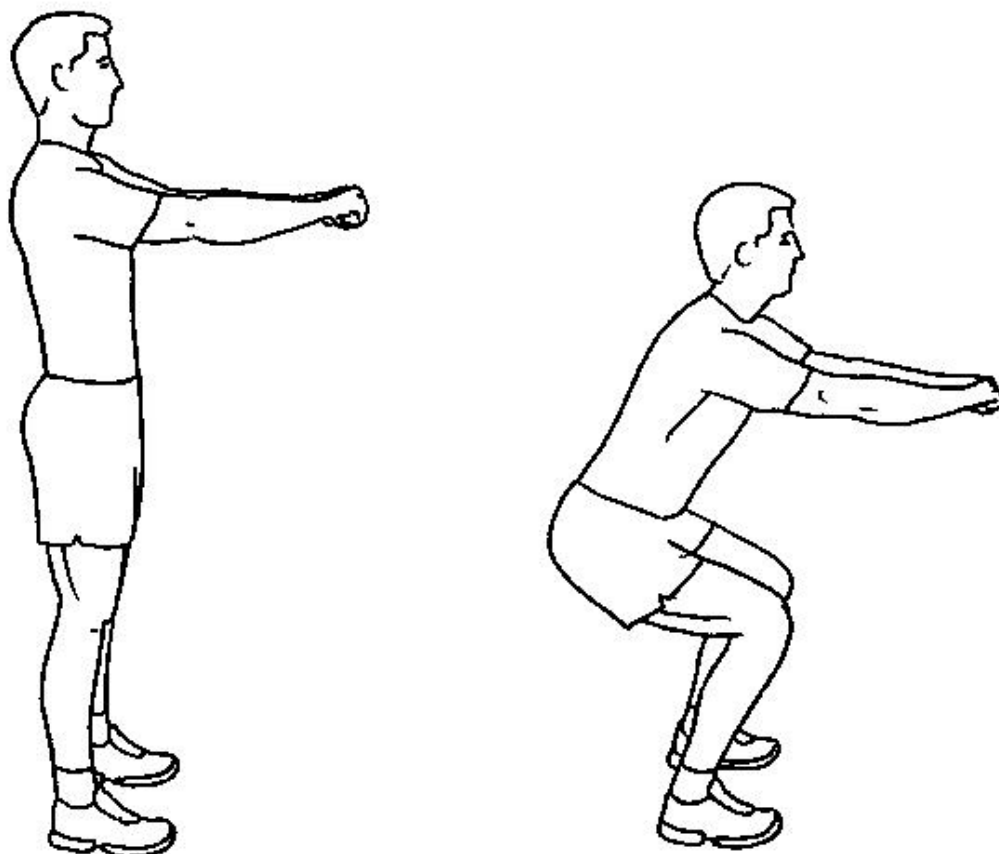


1. Magliggande diagonallyft

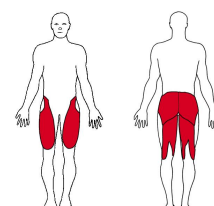
Ligg på mage med armarna utsträckta över huvudet. Lyft upp den ena armen och det motsatta benet från golvet, och sänk sedan långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben och arm. Se till att hålla nacken rak och blicken ner mot golvet under hela rörelsen.

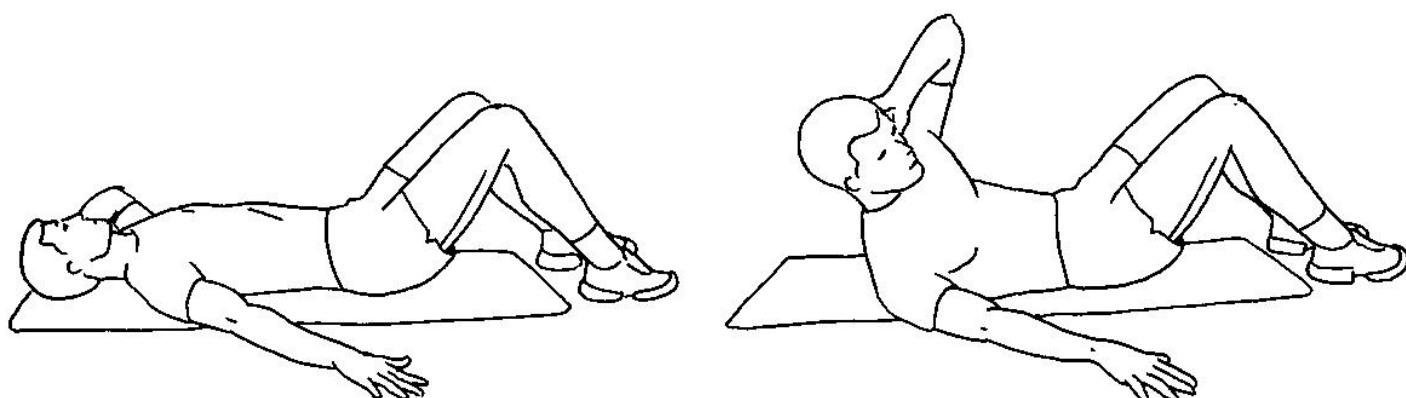




2. Knäböj

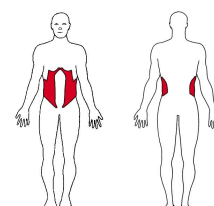
Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning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

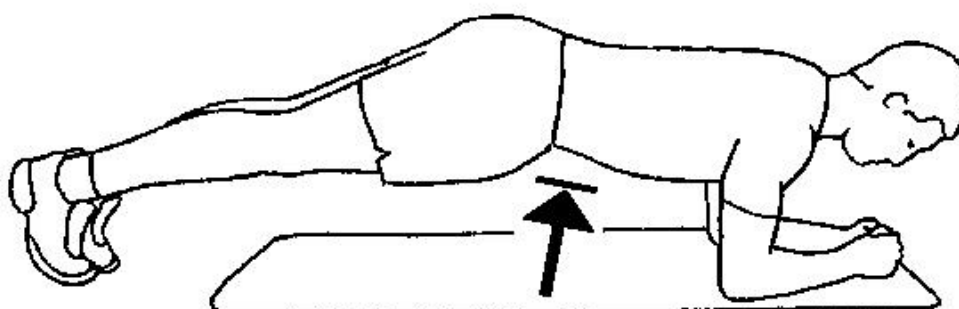
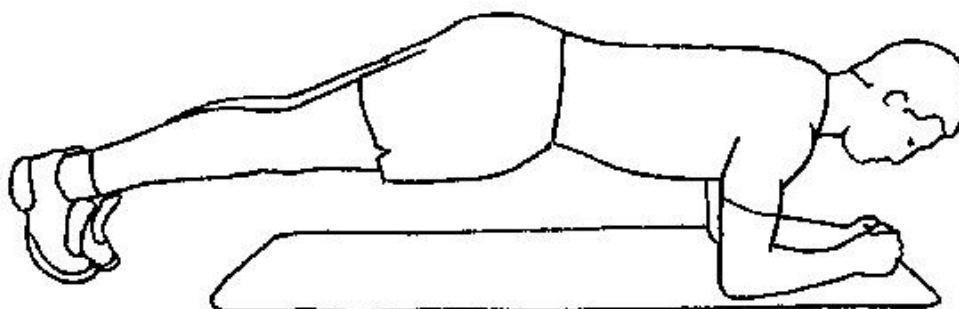




3. Sneda situps

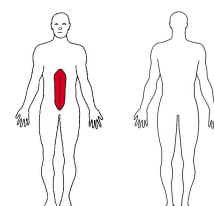
Ligg på rygg med böjda ben. Håll den ena armen bakom huvudet och den andra snett ut åt sidan. Lyft huvudet och överkroppen och vrid i riktning mot knät. Håll korsryggen kvar i golvet. Upprepa åt andra sidan.

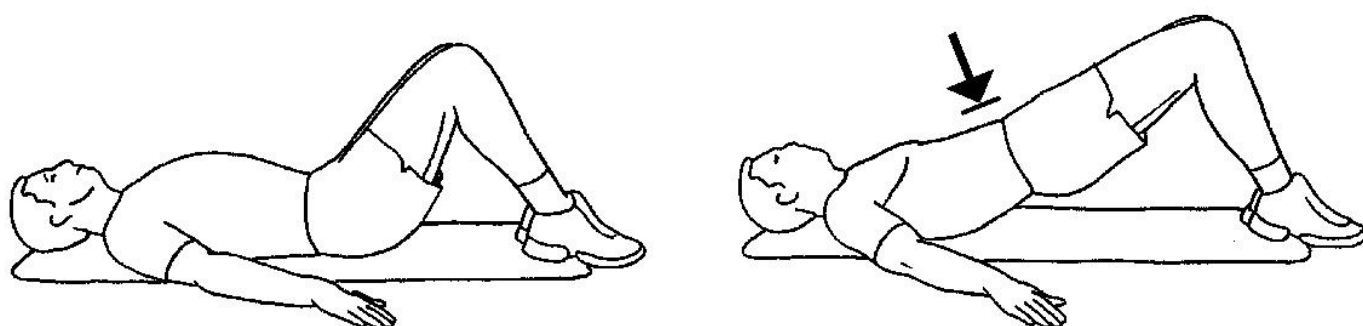




4. Plankan på armbågar och tår

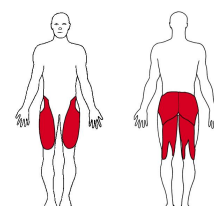
Stå på tårna och armbågarna och finn neutralställningen i ryggen och bäckenet. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck naveln in mot ryggraden. Stå i denna positionen i 10-15 sek.

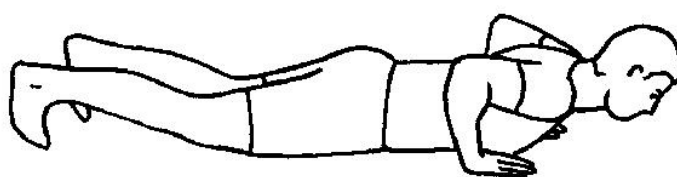




5. Bäckennyft

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Tippa bäckenet bakåt. Aktivera den nedersta och djupaste delen av magmuskulaturen och tryck in naveln mot ryggraden. Lyft bäckenet upp från golvet tills du ligger på skulderbladen. Sänk och lyft långsamt.





6. Burpees

Starta i stående position. Starta rörelsen genom att böja knäna och sätt händerna i golvet och sträck ut benen bakom kroppen. Sänk kroppen kontrollerat men fort ned mot golvet och förflytta fötterna raskt in under kroppen. Hoppa upp från en djup knäböj position och klappa händerna över huvudet med raka armar.

