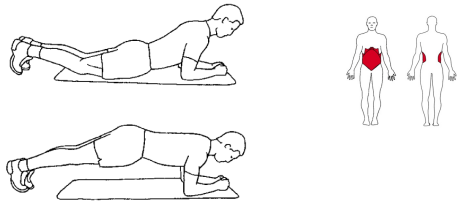


**1. Mage prep**

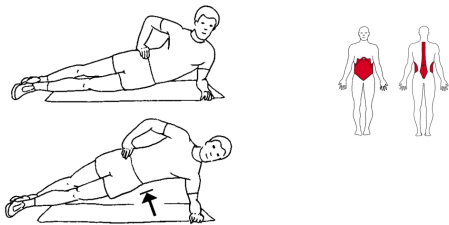
Ligg på ryggen med böjda ben och armarna längs sidan. Aktivera magmuskulaturen, andas ut och lyft upp överkroppen medan du hela tiden har korsryggen i golvet. Håll överkroppen uppe i 7-10 sekunder och sen gå långsamt ner igen.

Set: 2-3 , Repetitioner: 5-10

**2. Plankan m/kort paus**

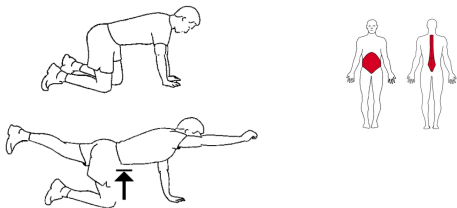
Stå på tår och armbågar och låt bäckenet vila mot golvet. Lyft bäckenet från golvet genom att spänna ryggen och mage. Stabilisera kroppen i denna ställningen och håll i 7-10 sek. Vila lika länge och upprepa.

Set: 2 , Repetitioner: 5-10

**3. Sidliggande bäckenlyft m/håll**

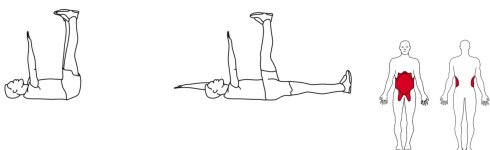
Ligg på sidan och stöd dig mot armbågen. Finn neutralställningen i ryggen och bäcken. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 7-10 sek. och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.

Set: 2-3 , Repetitioner: 4-8

**4. "Fyrfot" ben- och armlyft**

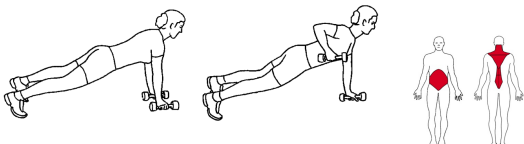
Stå på alla fyra och finn neutralställningen i ryggen och bäckenet. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft det ena benet och den motsatta armen tills de är i förlängning med resten av kroppen. Upprepa med motsatt sida.

Set: 2-3 , Repetitioner: 10

**5. Dead bug**

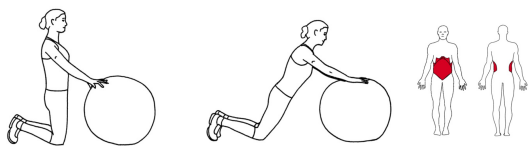
Ligg på rygg på en matta. Lyft upp benen till du har en 90 graders vinkel i både höft och knä, samtidigt som du lyfter armarna rakt upp mot taket. Detta är utgångspositionen. Sänk ned motsatt arm och ben växelvis, upprepa på motsatt sida.

Set: 2 , Repetitioner: 5-8

**6. Renegade rodd**

Stå i plankställning på tå med raka armar och en hantel i varje hand. Böj armbågen och dra armen uppåt och bakåt. Sänk sakta ned kroppen och repetera med den andra armen. Håll rak kropp under hela övningen.





7. Plankan i knästående m/boll

Stå på knäna med rak kropp och rak i höften. Placera händerna på bollen och rulla framåt. Spänn magmuskulaturen så att du klarar att hålla kroppen rak.

