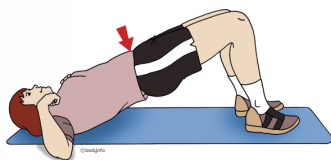


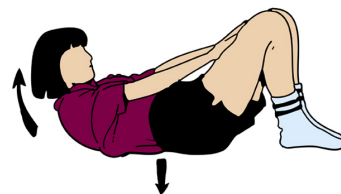
Set: 1, Rep: 50

Bencycling. Håll springen i magmusklerna



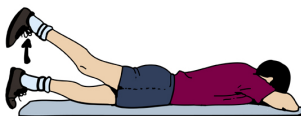
Set: 1, Rep: 12

2(3). Utförande. Aktivera bålmuskulaturen - drag naveln något inåt. Lyft höftpartiet, behåll svanken i oförändrat läge med hjälp av bål- och skinkmuskler. Går att göra på ett ben åt gången.

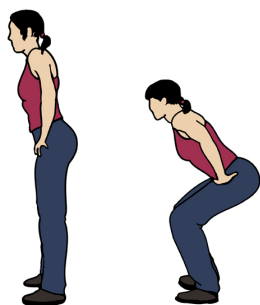


Set: 1, Rep: 12

Stabilisering av rygg, pressa ned svanken, gör en sit-up. Gid med händerna längst låren tills handflatan är uppe på knäskålarna



Ligg på mage med pannan i golvet. Lyft ena benet rakt uppåt.



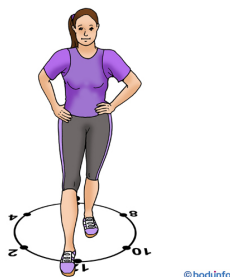
Set: 1, Rep: 12

Rak rygg, fäll i höften, tyngden på hälar. Sitt ned.



Set: 1, Rep: 12

Stå med fötterna en bit från ribbstolen och fall sedan framåt. Böj och sträck i armarna upprepade gånger. Blir sävrare om du gör den mot sängen eller på golvet



Sträck fram höger fot så långt det går mot kl 12. Stödbenets (vå) knä ska gå rakt över foten. Fortsätt ut till kl 3 eller 9 och sedan bakåt mot kl 6. Varje gång går du tillbaka till utgångspositionen. Tån skall bara nudda golvet.