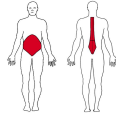
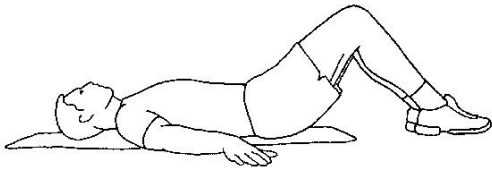


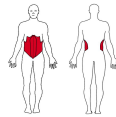
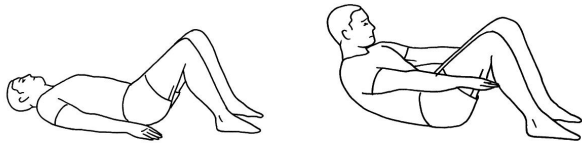
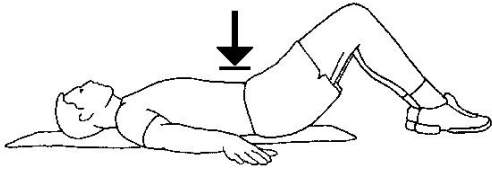
Utför träningsprogrammet 1g/dag.



### 1. "Platt mage" i krokliggande

Ligg på rygg med böjda ben, håll bäcken och rygg i neutralposition. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att trycka in naveln mot ryggen. Försök att hålla spänningen medan du andas normalt i 10-15 sek.

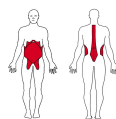
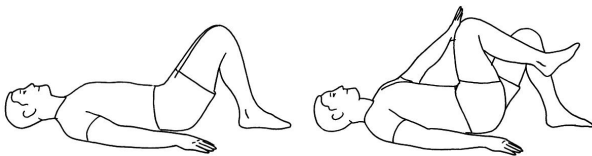
**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**



### 2. 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 medan du andas in och sänk den när du andas ut.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

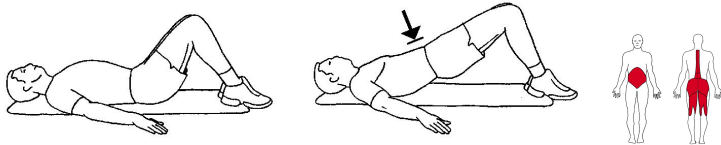


### 3. Ryggliggande ettbenslyft m/ motstånd 3

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.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

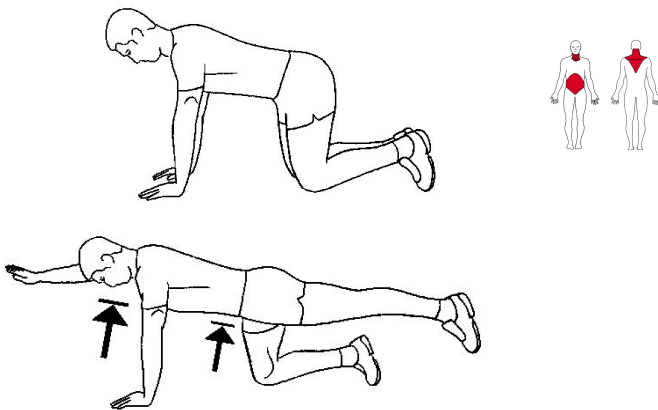




#### 4. Bäckenlyft 2

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.

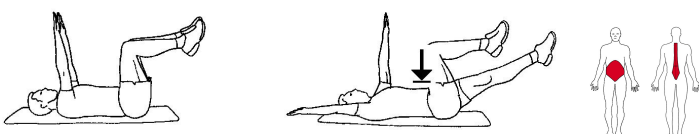
**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**



#### 5. Arm och benlyft fyrfota

Stå på alla fyra utan att "hänga" i skulderpartiet. Lyft huvudet så att det är i förlängning av överkroppen och dra in hakan. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen. Sträck det ena benet bakåt samtidigt som du lyfter motsatt arm. Se till att stabilisera bäckenet så det inte tippas nedåt under rörelsen. Återvänd, och upprepa med motsatt sida.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

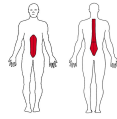
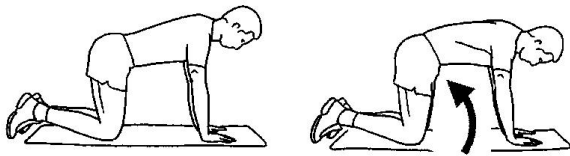


#### 6. Dead Bug 2

Ligg på ryggen med 90 grader i höfter och knän. Håll armarna utsträckta över bröstet. Aktivera den nedre och djupaste delen av magmuskulaturen genom att dra naveln in mot ryggen. Håll spänningen, samtidigt som du sänker den ena armen och sträcker motsatt ben. Återgå till startläget och upprepa med motsatt arm och ben.

**Set: 2 , Repetitioner: 5-10**

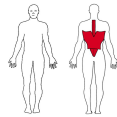
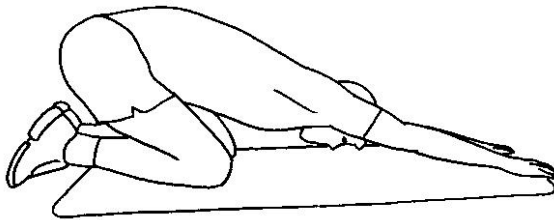




### 7. Bäckentipp bakåt fyrfota

Stå på alla fyra och se till att du inte "hänger" i skulderpartiet. Finn neutralställningen i ryggen. Krumma ryggen så att bäckenet trycks bakåt. Återgå till startpositionen och upprepa.

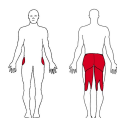
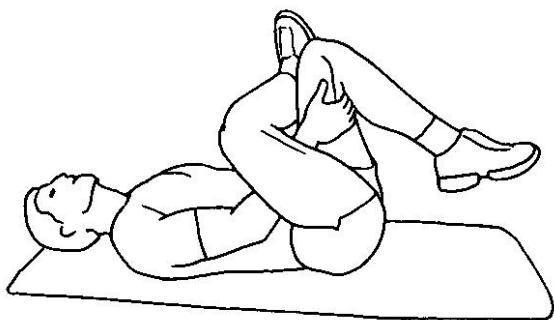
**Set: 1 , Repetitioner: 1**



### 8. Rygg 6

Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i 30 sek.

**Set: 1 , Repetitioner: 1**



### 9. Säte 2

Ligg med ena foten på knät. Ta tag om knät och låt benet falla ut till sidan. Dra benet försiktigt mot bröstet tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt ben.

**Set: 1 , Repetitioner: 1**

