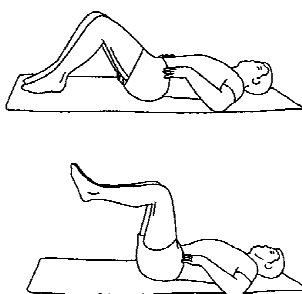
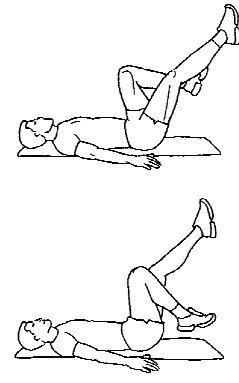
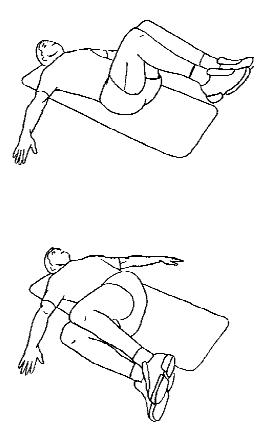
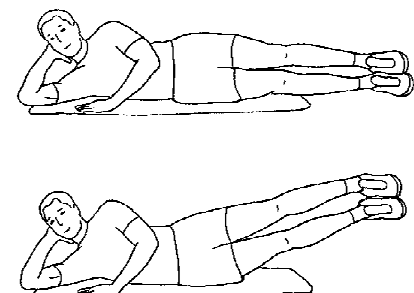
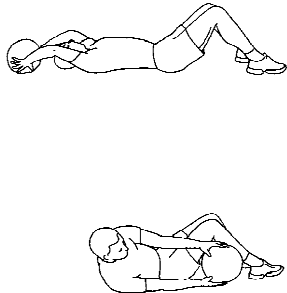
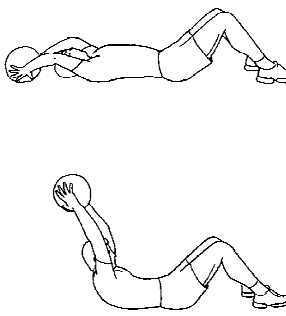
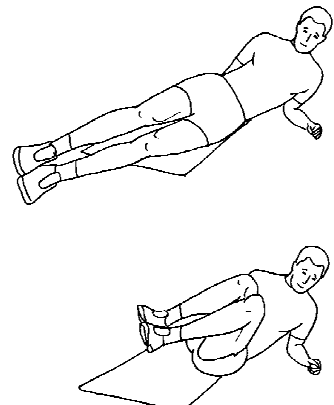
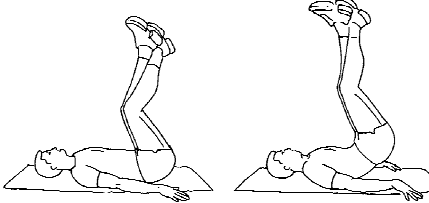


MAGTRÄNING - LIGGANDE - MEDEL

<p>1</p> <p>Ryggliggande benlyft m/90° i knäna</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med fotsulorna i golvet. Placera fingrarna på insidan av höftbenet och pressa lätt ner. Dra in naveln och märk hur magmusklerna pressar mot bröstet tills låren är lodräta och underbenen parallella med golvet. Dra in naveln så mycket som möjligt. Håll positionen och andas in. Andas sedan ut medan du långsamt sänker benen mot golvet.</p>	<p>2</p> <p>Liggande cykel</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med benen upp i luften. Pressa ner korsryggen mot golvet och sträck benen växelvis, som om du cyklar i luften. Håll spänningen i mage- och ryggmuskulaturen under hela övningen och undvik att svanka ländryggen. Prova också att cykla från sida till sida</p>	<p>3</p> <p>Liggande bäckenrotation</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med 90 graders vinkel i höft och knän. Håll armarna snett ut åt sidan. Roterar bäckenet och benen växelvis åt höger och vänster. Se till att hela tiden hålla benen samlade.</p>
<p>4</p> <p>Sidliggande benlyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan och stöd huvudet mot ena handen. Lyft benen ihop samlade mot taket. Upprepa på motsatt sida</p>	<p>5</p> <p>Sneda situps m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda ben och håll en boll på golvet över huvudet. Lyft överkroppen och vrid i riktning av det ena låret samtidigt som du svingar bollen mot fötterna på samma sida. Håll korsryggen kvar i golvet hela tiden. Upprepa åt andra sidan.</p>	<p>6</p> <p>Situps m/boll</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda ben och håll bollen ovanför huvudet. Lyft bollen och överkroppen tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Se till att rörelsen är jämn och kontrollerad.</p>
<p>7</p> <p>Sidliggande knälyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på sidan med överkroppen vilandes mot den ena armbågen. Lyft upp benen från golvet och dra knäna mot bröstet. Upprepa övningen och byt sida.</p>	<p>8</p> <p>Bäckenlyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med armarna snett ut åt sidan. Lyft upp benen och ha en liten böj i knäna. Lyft bäckenet rätt upp mot taket utan att svinga med benen och sänk långsamt tillbaka.</p>	