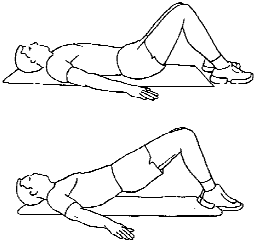
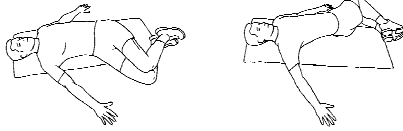
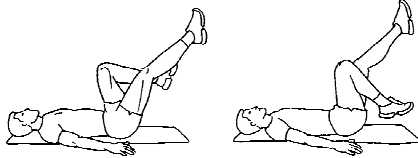

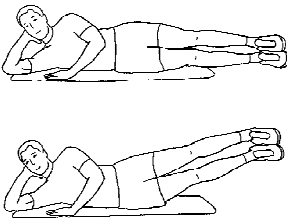
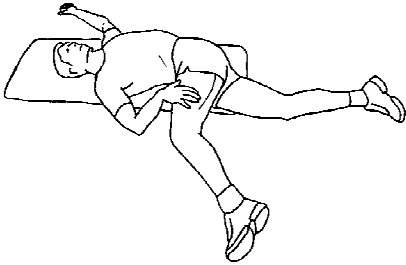
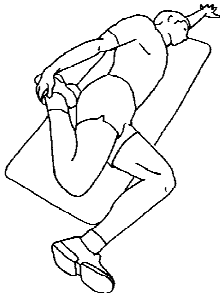
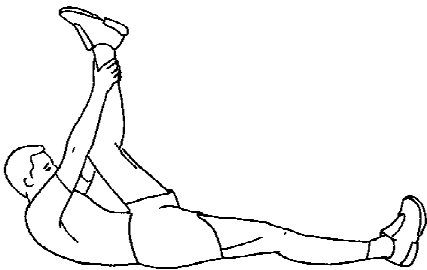
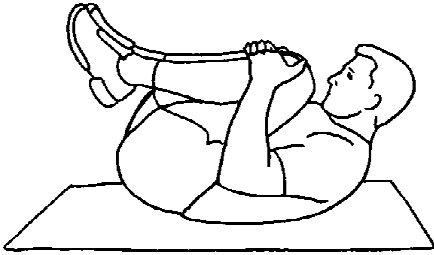
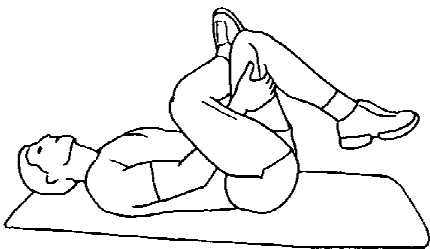

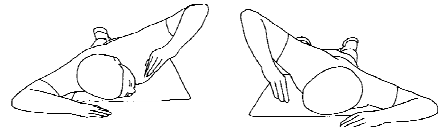
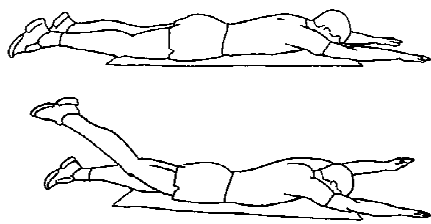


RYGGTRÄNING UTAN REDSKAP

<p>1</p> <p>Liggande bäckenlyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 1-2 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen. 20-30 REPETITIONER/OMGÅNG</p>	<p>2</p> <p>Liggande bäckenrotation</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med böjda knän och armarna ut åt sidan. Vrid underkroppen växelvis åt höger och vänster. 20-30 REPETITIONER/OMGÅNG OCH SIDA</p>	<p>3</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. 1-2 MINUTER PER OMGÅNG</p>
<p>4</p> <p>Liggande knälyft</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med armarna snett ut åt sidan och raka ben. Dra upp knäna mot bröstet. Avsluta rörelsen när du har 90 graders vinkel i höften. 2-3 GGR MAXIMALT/OMGÅNG</p>	<p>5</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 20-30 REPETITIONER/OMGÅNG OCH SIDA</p>	<p>6</p> <p>Ryggböjning i rotation</p>  <p>Ligg på rygg. Lyft det ena benet och lägg över det på andra sidan av kroppen. Lyft den motsatta armen över huvudet och känn att det sträcker i utsidan på överkroppen och nederst i ryggen. Håll i 15-20 sek och upprepa åt andra hållet.</p>
<p>7</p> <p>Framsida lår och höft</p>  <p>Ligg på sidan, ta tag om vristen på det övre benet och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker på framsidan av låret. Se till att hålla benen ihop. Håll 15-20 sek. och byt ben.</p>	<p>8</p> <p>Baksida lår och säte</p>  <p>Ligg på rygg och lyft det ena benet upp från golvet. Håll runt vristen och dra benet mot dig tills du känner att det sträcker i sätesmuskulaturen och baksidan av låret. Håll 15-20 sek. och byt ben.</p>	<p>9</p> <p>Ryggböjning</p>  <p>Ligg på rygg och dra upp knäna mot bröstet. Lyft huvudet mot bröstet och gunga fram och tillbaka i denna position i ca 20 sek innan du vilar.</p>
<p>10</p> <p>Höftböjning</p>  <p>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 15-20 sek. och byt ben.</p>	<p>11</p> <p>Magliggande enbenslyft m/böjt knä</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage med det ena knät böjt i ungefär 90 graders vinkel. Låt huvudet vila på underarmarna. Spänn rumpan och lyft knät 5-10 cm över golvet. Låt rörelsen utgå från höften. Sänk långsamt tillbaka och upprepa med det andra benet. 20-30 REPETITIONER/OMGÅNG OCH BEN</p>	<p>12</p> <p>Liggande rotation av överkroppen</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på mage med pannan vilande mot golvet. Armbågarna ska vara böjda och händerna ska ligga på var sin sida av huvudet. Lyft vänster arm, axel och huvudet från mattan och rotera samtidigt mot vänster. Gå tillbaka till startposition och upprepa mot höger. 20-30 REPETITIONER/OMGÅNG OCH SIDA</p>

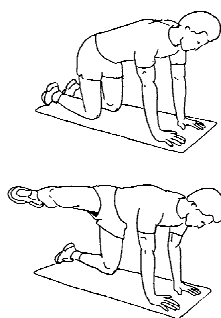
13

Magliggande diagonallyft

_____ kg : _____ set x _____ rep.

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.
20-30 REPETITIONER/OMGÅNG OCH DIAGONAL

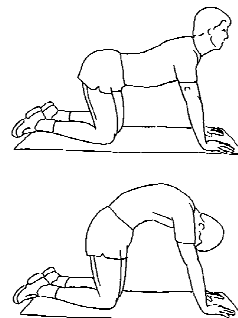
14

Bäckenlyft utåt fyrfota

_____ kg : _____ set x _____ rep.

Stå på alla fyra. Lyft det ena benet ut åt sidan medan bäckenet hålls stabilt. Markera slutpositionen och sänk sedan benet. Upprepa på motsatt sida.
20-30 REPETITIONER/OMGÅNG OCH SIDA

15

Krum - svank fyrfota

_____ kg : _____ set x _____ rep.

Stå på alla fyra. Krumma ryggen och titta ner. Håll 4-5 sek. Svanka ryggen och titta upp. Håll 4-5 sek. Vila lika länge
20-30 REPETITIONER/OMGÅNG.