



# RYGGTRÄNING UTAN REDSKAP - MEDEL

9-Nov-2010 15:07



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Ryggliggande bäckenlyft.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Ryggliggande ryggrotation.x



Omgångar: 1-2, Tid: 1 minut  
Ryggliggande cykling.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Ryggliggande dubbla armlift och enkelt benlyft.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Sidliggande dubbla benlyft.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-15  
Magliggande kotpelarböjning.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Magliggande diagonalt ben- o. armlift.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Magliggande enbenslyft med böjt knä.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Knä-handstående benlyft åt sidan med böjt knä.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Knä-handstående armlift åt sidan.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Knä-handstående diagonallift.x



Omgångar: 1-2, Upprepningar: 10-20  
Knä-handstående lateral tippning av bäcken.x