

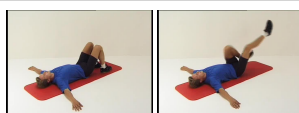
Träna övningarna i cirkel om 2-3 varv med 20-30 repetitioner per övning o sida(övn. 2-5,8,10-12)



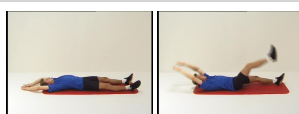
1. Ryggliggande bäckenlyft med böjda knän
Set: , Reps:



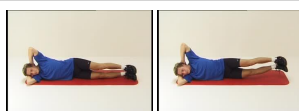
2. Ryggliggande ryggrotation
Set: , Reps:



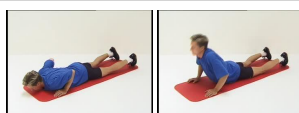
3. Ryggligg bencyklning sida till sida
Set: , Reps:



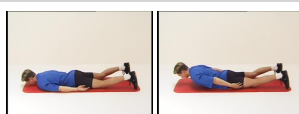
4. Ryggliggande dubbla armlift+ett benlyft
Set: , Reps:



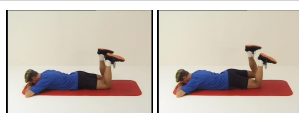
5. Sidliggande dubbla benlyft
Set: , Reps:



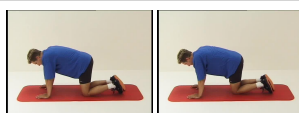
6. Magliggande arm- och ryggsträck
Set: , Reps:



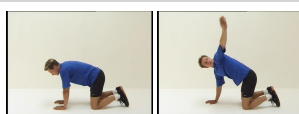
7. Magliggande rygglyft
Set: , Reps:



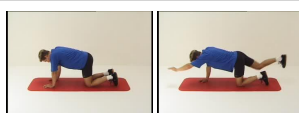
8. Magliggande enbenslyft med böjt knä-rakt uppåt
Set: , Reps:



9. Knä-handstående enkelt benlyft åt sidan med böjt knä
Set: , Reps:



10. Knä-handstående enkelt armlift vinkelrätt mot kroppen
Set: , Reps:



11. Knä-handstående diagonalsträck
Set: , Reps:



12. Knä-handstående lateral bäckenflexion
Set: , Reps:

