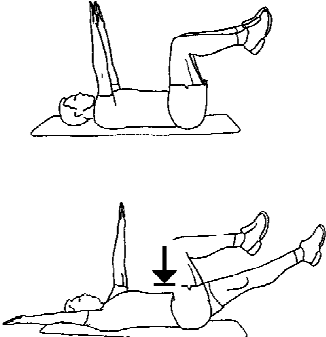
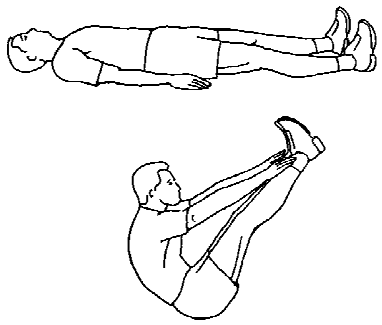
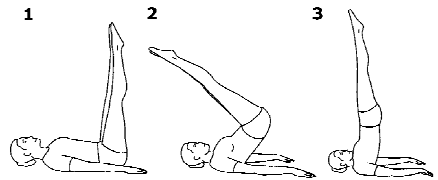

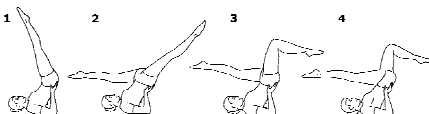
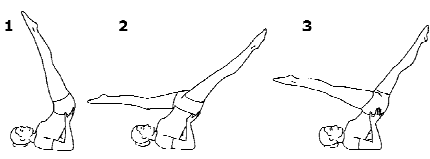



MAGTRÄNING - LIGGANDE - SVÅR

<p>1</p> <p>Liggande diagonal armsving och benspark</p>  <p>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.</p>	<p>2</p> <p>Situps "fällkniven"</p>  <p>_____ kg : _____ set x _____ rep.</p> <p>Ligg på rygg med armarna längs sidan. Lyft upp benen samtidigt som du lyfter överkroppen mot benen. I slutläget har endast rumpan kontakt med underlaget och fingrarna nuddar vristen/tårna.</p>	<p>3</p> <p>Fällkniven</p>  <p>Ligg på rygg med armarna längs sidan och benen upp mot taket. Spänn sätes- och lårmuskulaturen och dra in naveln mot ryggraden. Rulla vidare bakåt tills du ligger på skulderbladen. Pressa armarna ner i golvet och skjut höfterna framåt/uppåt, och lyft upp benen mot taket. Låt kroppen vila på skuldrorna och håll fötterna i linje med ögonen innan du andas ut och långsamt sänker dig ner mot golvet koda för koda.</p>
<p>4</p> <p>Sidocykling</p>  <p>Ligg på sidan med händerna bakom huvudet. Svinga det övre benet bakåt och böj knät så du för hälen mot rumpan och sträcker ut i höften. För därefter det böjda knät framåt och upp mot axeln, och sträck ut det framför dig. Gör denna cykel-liknande rörelsen några gånger, innan du vänder om och trycker bakåt några gånger (sparka fram, böj knät, dra tillbaka knät och sträck benet). Upprepa övningen med motsatt ben.</p>	<p>5</p> <p>Cykeln</p>  <p>Ligg på rygg, lyft upp benen och fortsätt lyftet genom att skjuta upp höfter och ben mot taket. Placera händerna på ryggen ovanför höfterna så du står stabilt. Dra in naveln mot ryggraden och spänn sätesmuskulaturen. Sänk benen i en spagat-liknande rörelse. Böj det bakre knät, dra in hälen mot rumpan och för knät framåt samtidigt som du för tillbaka det andra benet. Fortsätt med att cykla i luften i några varv.</p>	<p>6</p> <p>Saxen</p>  <p>Ligg på rygg med raka ben. Lyft upp benen och fortsätt lyftet genom att skjuta upp höfter och ben mot taket. Placera händerna mot ryggen vid höfterna, så att du står stabilt. Dra in naveln mot ryggraden och spänn sätesmuskulaturen. Andas in och sänk det ena benet medan du sträcker det andra benet över huvudet i en slags spagat-liknande rörelse.</p>
<p>7</p> <p>Grande Ronde De Jambe</p>  <p>Ligg på sidan med händerna bakom huvudet. Lyft det övre benet till höfthöjd och rotera det lite utåt. Andas in medan du drar in naveln mot ryggraden och svingar benet framför dig. Lyft benet mot taket och vidare bakåt medan du fortsätter att rotera utåt. Andas ut och sänk benet, och för det framåt igen. Föreställ dig att du rör i en stor gryta. Tänk på att skapa en motvikt till benet genom att du skjuter den övre höften i motsatt riktning som foten. Gör övningen i motsatt riktning några gånger innan du upprepar med motsatt ben. Håll resten av kroppen helt stilla medan du utför övningen.</p>		