

Säteslyft

- Knip skinkorna och spänn äckenbotten.
- Lyft sakta bäckenet upp.
- Viktigt att ha en rag ländrygg, Tänk på att tippa bäckenet bakåt. (bilden på Lilli är exemplarisk).



Omvända situps

- Börja i den position du ser på bilden (Men med "C"-formad rygg).
- Rulla sakta ner (låt kota- för-kota ta i golvet (eller rullen).
- Gå endast så långt ner att du kan gå upp igen med muskelkraft
 - o Utförs med fördel på Pilatesrulle för extra instabilitet.

OBS! Notera att Du skall INTE ha så rak rygg som Lilli på Bilden. DU SKALL FORMA RYGGEN SOM ETT "C" !



Stretch av säte (M gluteus maximus)

Visar tre olika positioner.

Tänk på att ha en rak rygg i de 2 övningarna längst till vänster



Stretch av framsida lå (M quadriceps femoris)

Tar med en liggande variant av stretch av framsida lå. Denna är mer avlastande för ländryggen.

