

Omvända sit up's på rulle

Utför omvända sit up

- Startposition sittandes.
- Rulla sakta ner med spänd mage och C-formad rygg.
- Gå inte så långt ner (halvvägs mot underlaget), vänd sedan tillbaka upp mot sittande position.

Utförs 3 x 15st

Underlag: stabilt (ex.v. golvet), mjuka upp med en yogamatta eller liknande).



M. Gluteus maximus- Stretch

Stretch av stora sätesmuskeln.

Håll i 30 sek och upprepa 5ggr/sida.



Höftpress

- 1) Knip bäckenbotten och "sug in" naveln.
- 2) Lyft höften upp
- 3) Knip rumpan och tippa bäckenet bakåt.

Obs! Svanka INTE!

Utföres 3 x 15st

