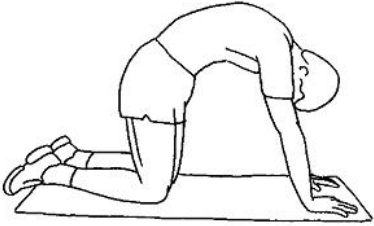
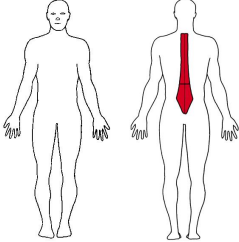

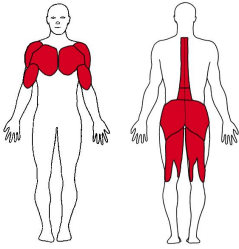

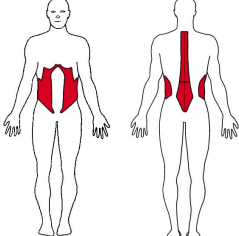

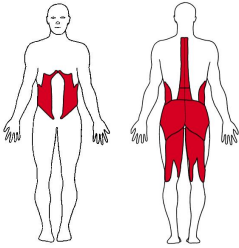


Bål och ländryggsövningar

Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Katten/Kon				<p>För mjukt&långsamt ryggen som i en bäge genom att pressa upp ryggen i en bäge (rygga som en Katt)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Känn att du pressar upp bröstryggen mellan skulderbladen samtidigt som du tippar bäckenet bakåt genom att dra in 'svansen' mellan benen och spänner till i sätet • Gå sedan långsamt tillbaka ned i motsatt riktning i med ryggen i svank (som en ko) • Upplev att du 'tappar' ryggen mellan skulderbladen samtidigt som du för bäckenet framåt för att svanka i ländryggen så djupt som möjligt. • Övningen görs inom smärtfritt intervall och i
2 - Diagonallyft fyrfota				<p>Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera mag- och korsryggsregionen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och korsryggen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.</p> <p>Tränar primärt: m. rectus spinae, m.gluteus maximus, m.biceps femoris, m.semitendinosus, m.semimembranosus. Assisterande muskler: m.serratus anterior, m.deltoides, m.gluteus medius.</p>
3 - Sidliggandes bäckenlyft på en matta				<p>Rulla ihop mattan i bägge ändrar. Ligg på sidan och stöd dig mot ena armbågen och ena knät på de sammanrullade ändarna. Lyft bäckenet tills kroppen har en svag bäge. Håll i 3-5 sekunder och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.</p>
4 - Mc Gill's Special Sit Up				<p>Mc Gill's Special Sit Up Enligt de senaste forskningsrönen är denna typ av Special Sit Up "Den bästa magövningen". Detta tack vare att samtidigt som den är en mycket utmanande och krävande övning för bälen, så ger även övningen den minsta möjliga belastning och påfrestning på ryggraden än någon annan magövning. Precis som alla andra övningar med avsikt att bibehålla och skapa en god ryggradshälsa är det nödvändigt att dagligen försöka utföra denna special Sit Up. Gör övningen enligt följande: •Ligg plant på golv med ena benet böjt (som</p>



[Se video av dina övningar](#)