



1. Spring på stället

Så med fötterna parallelt. Spring på stället.



2. Bäcknyft med korsade armar

Ligg på rygg med böjda knän och fötterna i golvet. Korsarmarna över bröstet. Knip sätet och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget.



3. Tå i vatten

Ligg på rygg med höfter och knä i 90 grader och armarna längs sidan. Aktivera magmuskulaturen och sänk den ena foten ned mot golvet. Repetera med varannan fot.



4. Magliggande enbenslyft

Ligg på mage med armarna utsträckta över huvudet. Sträck växelvis i höften, så att ett ben i taget lyfts upp från golvet. Se till att hålla nacken rak och blicken riktad ned i golvet under hela övningen.



5. Små cirklar

Ligg på sidan. Lyft det övre benet till höfthöjd och rotera det lite utåt. Andas in medan du drar in naveln mot ryggraden. Rör benet i små energiska cirklar, först åt det ena hållet, och sedan åt det andra. Håll resten av kroppen helt stilla medan du utför övningen.



6. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.



7. Höga knälyft

Jobba rytmiskt med höga knä och armar. Under hela övningen ska du eftersträva en bra hållning i hela kroppen.

