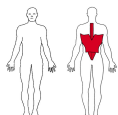
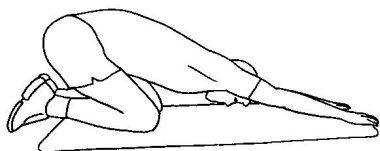
**1. Rygg 1**

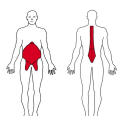
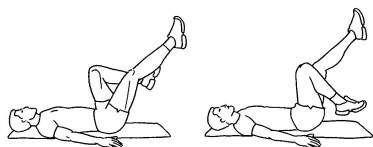
#410

Stå på alle fire, la hodet henge ned og skyt ryggen opp mot taket. Når du kjenner at det strekker i ryggen, så holder du stillingen i 15-20 sek.

**2. Rygg 6**

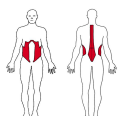
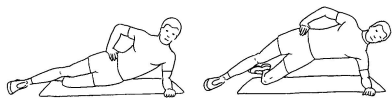
#332

Sitt på knærne og senk overkroppen ned mot lårene. Strekk armene over hodet, kjenn at det strekker i ryggen og hold stillingen i 15-20 sek.

**3. Ryggliggende sykling 1**

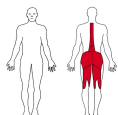
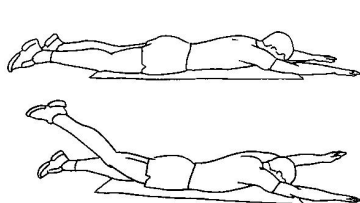
#279

Ligg på ryggen med benene hevet. Press korsryggen ned mot gulvet og strekk benene vekselvis, som om du sykler i luften. Hold spenningen i mage-rygg muskulatur mens du sykler. Unngå å svaie i korsryggen.

**Reps: 10 , Sets: 3****4. Sideliggende bekkenløft 1**

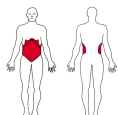
#26

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen og det ene kneet. Hev bekkenet til kroppen har en svak bue. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.

**Reps: 10 , Sets: 3****5. Mageliggende diagonalhev**

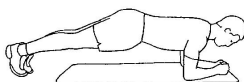
#265

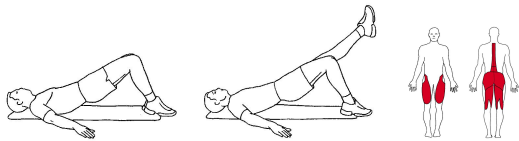
Ligg på magen med strake armer over hodet. Løft den ene armen og det motsatte ben opp fra gulvet og senk langsomt tilbake. Løft deretter motsatt ben og arm.

**Reps: 10 , Sets: 3****6. Planken**

#701

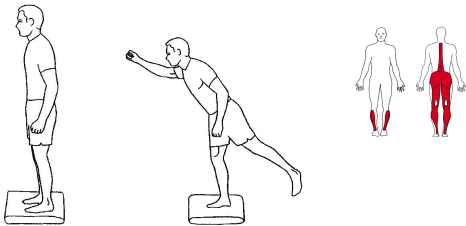
Stå på tær og albuer og la bekkenet hvile mot gulvet. Løft bekkenet opp fra gulvet ved å stramme opp i rygg og mage. Stabiliser kroppen i denne stillingen og hold 3-5 sek. Hvil tilsvarende og gjenta.

**Tid: 20-30 sek**

**7. Bekkenløft m/knestrekk**

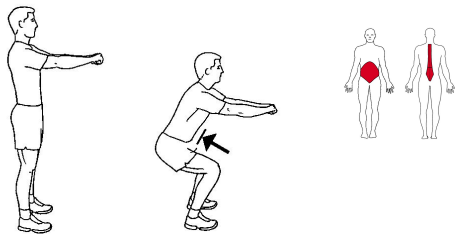
#711

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold denne stillingen og strekk det ene benet. Hold i 3-5 sek. og senk rolig tilbake. Gjenta med motsatt ben.

**Reps: 10 , Sets: 3****8. Stående diagonalhev på en matte 1**

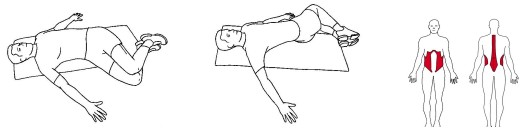
#3288

Fold matten 3-4 ganger. Stå på matten, løft det ene benet og bøy litt framover i hoften. Strekk det aktive benet bakover og løft den motsatte armen framover mens du holder balansen. Gjenta motsatt. Hold ryggen rett hele tiden.

**Reps: 10 , Sets: 3****9. Knebøy stabilitet**

#783

Stå oppreist og finn nøytralstillingen i ryggen og bekken. Lag "flat mage" og bøy i knærne til du er i sittestilling. Press opp igjen og gjenta.

**Reps: 10 , Sets: 3****10. Liggende bekkenrotasjon 1**

#639

Ligg på ryggen med bøyde knær og armene ut til siden. Rotér underkroppen vekselvis mot høyre og venstre.

**Reps: 10 , Sets: 3**