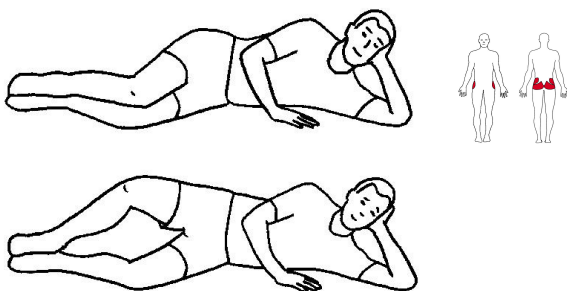


5. Bäckenlyft

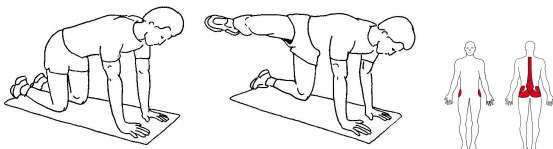
Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

Ökad svårighetsgrad = Lyft och sträck sedan ut ena benet.



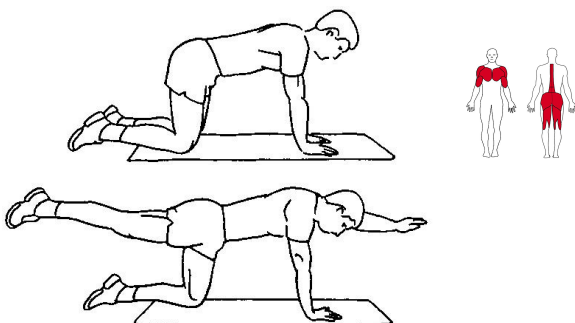
6. Sidoliggande höftrotation med samlade fötter

Dra benen mot dig, så du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller fötterna samlade. Upprepa åt motsatt sida.



7. Kissande hunden

Stå på alla fyra. Lyft det ena benet ut åt sidan medan bäckenet hålls stabilt. Markera slutpositionen och sänk sedan benet. Upprepa på motsatt sida.



8. Diagonallyft fyrfota

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.

