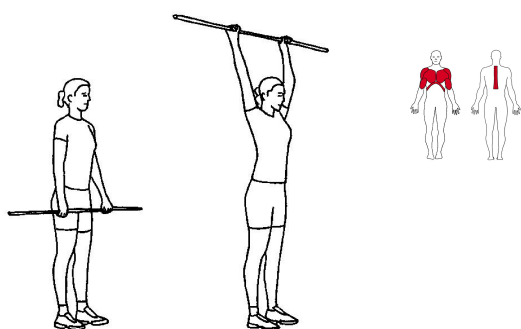


## 5. Sidoböj

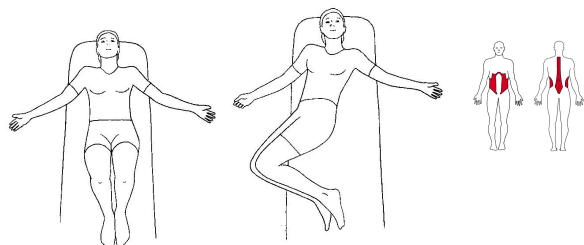
Finns utgångspositionen genom att stå med fötterna med en höftbredds avstånd pekande rakt fram. Håll stången i luften över huvudet med ca en axelbredds avstånd. Det är viktigt att armarna hålls raka och som om de är en förlängning av ryggen. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida.



## 6. Fronhäv m/käpp

fötterna. Håll en pinne framför kroppen. För pinnen fram och upp samtidigt som du andas in. Släpp pinnen långsamt nedåt igen i samma rörelsebana och andas ut igen.

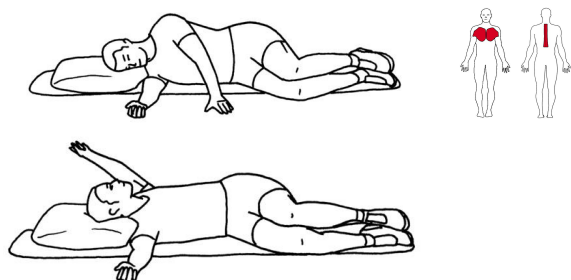
Stå gärna med ryggen mot en vägg, ha kontakt med bakhuvud, brösttrygg och svank mot väggen. Hälar ca 10-15 cm från väggen.



## 7. Avslappnat benfällning

Ligg på rygg med fötterna i golvet och händerna ut åt sidan. Ha handflatorna vända uppåt och benen samlade. Känn att benen känns tunga och avslappnade. Låt benen falla ut åt sidan och använd magmusklerna för att dra upp dem igen samtidigt som du pressar korsryggen mot underlaget. Känn att du får en stödjande effekt i ryggen när du släpper benen från sida till sida.

Utförs långsamt och kontrollerat.



## 8. Rotation av överkropp i sidliggande

Ligg på sidan med en kudde under nacken. Håll benen samlade med höfter och knän böjda. Öppna upp bröstkorgen genom att sträcka den översta armen upp och så långt bakåt du kommer utan att låren tappar kontakt med underlaget. Låt huvudet följa armens rörelse. För sedan lugnt tillbaka armen till utgångsställning.

Utförs långsamt och kontrollerat.

