

Diagonala arm- & benlyft

Utförande

1. Ligg på mage på bollen. Aktivera buktrycket genom att dra in naveln mot ryggen.
2. Lyft ena armen tills den är i linje med ryggen, rikta tummen uppåt.
3. Lyft benet på motsatt sida tills det är i linje med ryggen.
4. Upprepa sedan samma sak på motsatt sida.

Att tänka på

Armen lyfts i ca 45 graders vinkel ut från kroppen.

Håll buktrycket aktiverat under hela övningen så att du inte svankar.

Håll benet sträckt när det lyfts.

Var noga med att det inte uppstår en rotation i ryggen, dvs att axeln faller på den utsträckta armen och höften höjs på det sträckta benet.

