

Rumplyft med knäböj

Utförande

1. Ligg på rygg med raka ben och fötterna/vaderna placerade på bollen. Armarna läggs ut åt sidorna.
2. Aktivera buktrycket, dra in naveln mot ryggen. Bibehåll normal svank.
3. Lyft rumpan upp mot taket tills du har en rak linje från axlar till fötter. Drag därefter in bollen mot rumpan genom att böja i knäna så baksida lår jobbar.
4. Rulla ut bollen igen men tänkt på att bromsa rörelsen hela vägen.
5. Sänk sedan höfterna sakta och kontrollerat mot golvet igen.

Övningen kan också göras tyngre genom att jobba med ett ben på bollen medan det andra benet hålls i luften strax ovanför bollen. Tänk på att hålla bäckenet stabiliserat så att det inte tippar över till endera sidan.



Utgångsposition

