

## Rumplyft

### Utförande

1. Ligg på rygg med raka ben och fötterna 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.
4. Markera balans i någon sekund och sänk sedan höfterna sakta och kontrollerat mot golvet igen.

*Att tänka på:*

*Ökad svårighet, genom att ändra armarnas position förändras stödytans storlek och därmed ökar kravet på stabiliteten. (1. Armarna efter sidorna, 2. Händerna på magen, 3. Armarna korsade på bröstet)*

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.



Nivå 1



Nivå 2



Nivå 3