

Ryggextension med scapulae fixering

Utförande

1. Ligg på mage på bollen med vikten på fötterna. Aktivera buktrycket.
2. Håll armarna snett neråt/utåt med tummarna in mot kroppen.
3. Lyft överkroppen samtidigt som armarna roteras utåt tills tummarna pekar upp mot taket.
4. Pressa ihop skulderbladen samt spänn säte och rygg.
5. Håll i 5-10 sek och försök öka tiden allteftersom.
6. Sänk sakta tillbaka till utgångsläget.

Att tänka på:

Ben- och sätesmuskler ska vara relativt avslappnade så man känner att det är ryggmuskulaturen som drar upp överkroppen.



Grundposition

