

## Sittande knälyft

### Utförande

1. Intag sittande grundposition.
2. Tänk på att stabilisera bålen ordentligt genom att jobba med magmusklerna, dvs dra in naveln mot ryggen.
3. Börja lyfta ena knät. Håll någon sekund för att markera balans och för sedan benet sakta ner igen.
4. Gör samma sak på andra benet.

### Att tänka på

*Spänn magen i hela övningen – annars tappar man stabiliteten.*

*Arbeta långsamt och kontrollerat samt markera balans i varje benlyft.*

*Om man tycker det är svårt med balansen i början kan man hålla händerna på bollen och sedan släppa successivt.*

*Övningen kan göras svårare genom att sträcka på benet innan man sänker ner det.*



Nivå 1



Nivå 2