

# Core by Member 24

Starkare core på minuter 15 minuter.

Jobba 30 sekunder/övning, vila 30 sekunder efter varje varv.



## 1 Diagonal fällkniv



Starta i rygläge med utsträckta ben, en arm ovanför huvudet och en längs med kroppens sida. Böj över höften och lyft upp ett ben samtidigt som du lyfter överkroppen och sträcker en arm diagonalt mot foten. Låt den andra armen vara som stöd vid kroppens sida. Målet är att i slutfasen bara ha sätet i kontakt med underlaget och fingrarna mot vrist eller tår. Arbeta en sida i taget.

## 2 Plankan med knäindrag



Ställ dig på tå med händerna axelbrett isär. Spänn mag- och ryggmuskulaturen för att vara så rak som möjligt i kroppen hela tiden. Rikta blicken i golvet. Dra sen in ett knä mot mage eller armbåge, växelvis höger/vänster.

## 3 Criss cross



Andas in och förbered. Andas ut, koppla på powerhouse, lyft överkroppen och förläng ett ben. Sikta motsatt axel mot motsatt knä. Behåll armbågarna i linje utifrån öronen genom hela rörelsen. Repetera önskat antal gånger. Lyft och korsa istället för att "rulla" från sida till sida. Visualisering: Tänk dig en symaskin som syr sicksack, jämnt och metodiskt.

## 4 Superman



Ligg på mage med fötter och armar i golvet, med armarna sträckta ovanför huvudet. Lyft bröstet, armarna och benen från underlaget. Håll någon sekund i toppläget. Återgå till startposition. Observera nacklinjen, blicka ner mot underlaget.

## 5 Skalbaggan - Dead bug



Ligg på rygg med 90 graders vinkel i axel-, höft- och knäled. Arbeta diagonalt genom att sänka ner höger arm och vänster ben, växla arm och ben. Observera att rygglutet inte släpper från underlaget genom rörelsen, genom att aktivera bukmuskulaturen.

## 6 Plankan med höftdip



Låt bäckenet vila mot golvet när du intar placeringen med dina armbågar under dina axlar. Sätt tårna i underlaget och lyft bäckenet från golvet genom att spänna rygg och mage. Spänn sätet. Stabilisera kroppen i denna ställning. Roter sedan din höft åt höger tills att din kropp är så nära marken som möjligt. Återgå till startpositionen och repetera rörelsen på vänster sida.