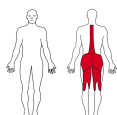
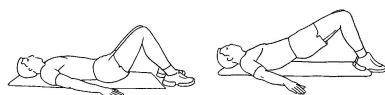
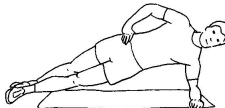


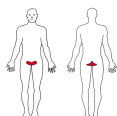
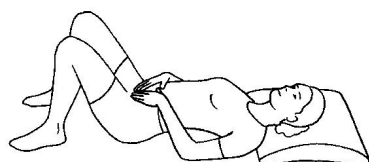
### 1. Sideliggende bekkenløft 2

Ligg på siden og støtt deg mot den ene albuen. Hev bekkenet til kroppen er strak. Hold i 3-5 sek. og hvil tilsvarende. Gjenta mot motsatt side.



### 2. Liggende seteløft

Ligg på ryggen med bøyde knær. Knip setet sammen og løft bekkenet og nedre del av ryggen fra underlaget. Hold i 3-5 sek. Hvil tilsvarende.



### 3. Ryggliggende utgangsstilling 1

Ligg på ryggen med bøyde ben. Trekk bekkenbunnsmusklene opp og innover. Her kan du kjenne at de indre magemusklene spennes.

