

# Naprapaterna, Tjugonde

Av: Ann Weselka Eriksson

## Naprapaternas fem i topp



Övning	Illustration	Träningsfokus	Övningsdata	Kommentar
1 - Knäböj 1				Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knän i några sekunder. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.
2 - Magliggande diagonallyft				Ligg på mage med armarna utsträckta över huvudet. Lyft upp den ena armen och det motsatta benet från golvet, och sänk sedan långsamt tillbaka. Upprepa med motsatt ben och arm. Se till att hålla nacken rak och blicken ner mot golvet under hela rörelsen.
3 - Plankan med utdrag av vartannat ben				Stå med stöd av armbågarna och tårna i golvet. Se till så att ryggen hålls rak under hela övningen. För det ena benet ut till sidan och in igen. Byt ben och repetera.
4 - Armböjningar				Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Ha ett axelbrett grepp. Sänk kroppen mot golvet och pressa dig uppåt igen.
5 - Draken				Stå upprest med en höftbredds avstånd mellan fötterna. Håll en viktskiva med raka armar framför kroppen. Bli stående på ett ben med lätt böj i knät medan du tippar överkroppen framåt. Motsatt ben ska vara rakt och en förlängning av överkroppen. Returnera till utgångsposition på repetera.



[Se video av dina övningar](#)