

Bäckenlyft

Syftet med bäckenlyft är att förbättra styrkan i baksida lår (hamstrings) och sätet. Utförandet ställer krav på förmågan att aktivera bålen och samtidigt knipa med skinkorna för att skapa en bra muskelkorsett för ryggen.

Tänk på att:

- Fötterna pressas ner mot underlaget samtidigt som bäckenlyftet sker.
- Mag- och sätesmuskler ska vara aktiverade för att ge ökad stabilitet åt ryggen.

Övningarna

- 2A Bäckenlyft - Båda fötterna på bollen eller marken
- 2B Bäckenlyft - En fot i marken
- 2C Bäckenlyft - En fot på bollen
- 2D Bäckenlyft - Med frånskjut
- 2E Bäckenlyft - Parövning - Benet upplyft

https://www.youtube.com/embed/sA7S617Ac60?si=s_8x9kLAX0UQh2kP

<https://www.youtube.com/embed/CK0nlkyXFME?si=cKMCauJs6AXeAHTq>

<https://www.youtube.com/embed/yA2g3PI6ed4?si=8oawyvW4NjbnAo8A>

<https://www.youtube.com/embed/6gYIXYaC6OA?si=XFmAu5O3BOyFu2JP>

<https://www.youtube.com/embed/n5rqdC9xRmU?si=aRx4Tw-5NYoniAYF>

Revision #1

Created 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias

Updated 2025-04-06 12:41:07 UTC by Mattias