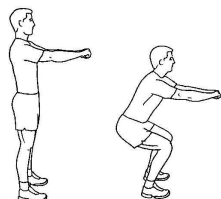


TRÄNA HEMMA

Utför varje övning 2 x 12 ggr med 30 sek vila mellan.



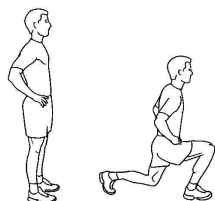
STATISKA BENBÖJ

Sätt dig ner, håll kvar några sekunder innan du reser dig upp igen. Upprepa!



BAKSIDA LÅR

Ligg på ryggen, lyft rumpan och kliv ut med fötterna. Ta små steg ut och tillbaka.



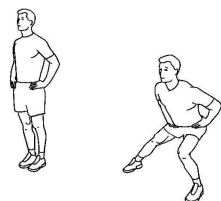
UTFALLSSTEG

Ta ett kliv framåt och sjunk ner till 90 graders vinkel i knäled. Kom upp och vxl ben vid nästa steg.



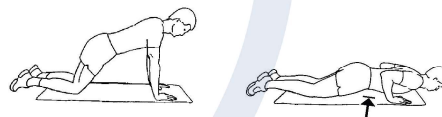
BEN & ARMLYFT

Stå på alla fyra. Sträck ut motsatt hand och ben. Uppvisa bra balans innan du vxl ben och arm.



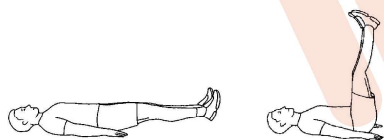
UTFALL ÅT SIDAN

Ta ett kliv åt sidan med ett ben och sjunk ner, håll andra benet sträckt. Tryck dig upp och vxl till andra hållet.



ARMHÄVNING PÅ KNÄ

Stå på knä och händer. Sänk bröst mot marken genom att böja dina armar. Pressa dig upp & upprepa.



BENFÄLLNING MAGE

Ligg på ryggen med händerna längs sidan. Lyft benen rakt upp och sänk dem sedan ned med kontroll. Upprepa.



RYGGLYFT MED SIMMTAG

Ligg på mage med händerna vid sidan. Lyft överkroppen och ta ett simmtag med armarna. Upprepa.

VIDEO

