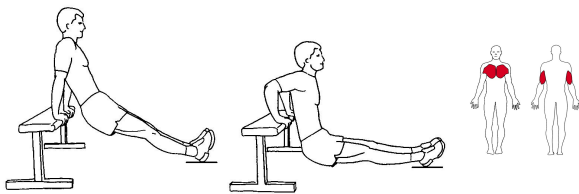


1. Knäböj

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Se till att ha hälarna på golvet och att knäna pekar i samma riktning som tårna.

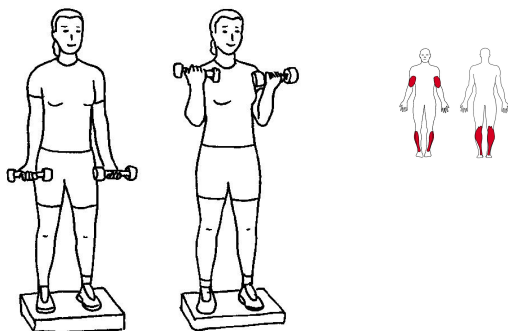
Set: 3 , Reps: 15



2. Armövning mot stol eller bänk

Stöd dig mot stolen med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hälarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa. Utför övningen med böjda ben för att göra den lättare.

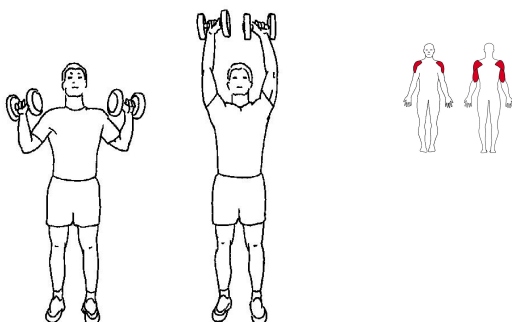
Set: 3 , Reps: 15



3. Armövning med vikt

Om du inte har några hantlar eller ett gummiband går det lika bra att fylla två PET-flaskor med vatten. Böj armbågarna och för vikterna upp mot bröstet, sänk långsamt tillbaka igen.

Set: 3 , Reps: 15

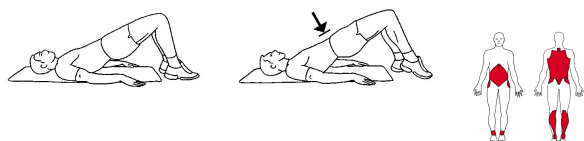


4. Stående axelpress

Stå med fötterna i höftbredd och spänn magen. Håll hantlarna (går även bra med PET-flaskor fyllda med vatten) i axelhöjd med handflatorna vända framåt. Pressa vikten rakt upp tills armarna är sträckta över huvudet. Sänk långsamt tillbaka och upprepa.

Set: 3 , Reps: 15





5. Höftlyft

Placera fotsulorna på golvet och armarna snett ut åt sidan. Lyft rumpan och nedre delen av ryggen från golvet så att du vilar på skulderbladen och fötterna. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft hälar från golvet och pressa ut knäna.

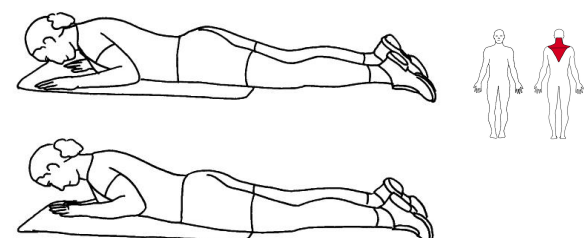
Set: 3 , Reps: 15



6. Armhävning

Ställ dig i armhävningssposition med knäna i golvet. Håll armarna brett isär. Spänn mage och rygg, samtidigt som du sänker kroppen mot golvet. Pressa tillbaka till startläget. Håll blicken riktad ner mot golvet under hela övningen. Vill du utmana dig själv utför du övningen med endast tår och händer i golvet.

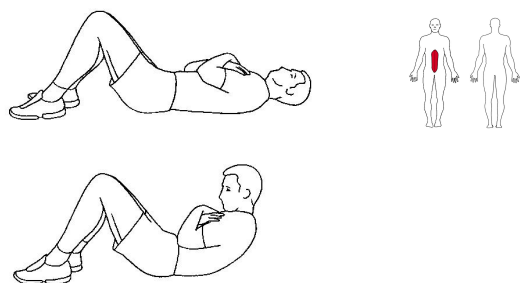
Set: 3 , Reps: 15



7. Rygglyft med simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skuldrorna och titta ned i golvet. Lyft överkroppen upp från golvet och ta ett stort simtag med armarna. Sänk överkroppen långsamt ned igen.

Set: 3 , Reps: 15

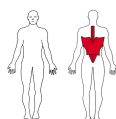
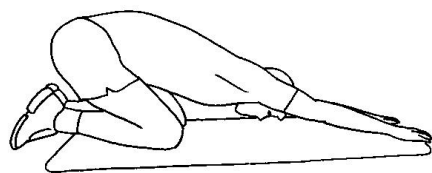


8. Magövning

Ligg på rygg med armarna korsade över bröstet och med böjda knän. Lyft huvudet och överkroppen tills endast korsryggen har kontakt med underlaget. Se till att göra övningen med en jämn rörelse.

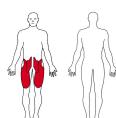
Set: 3 , Reps: 15





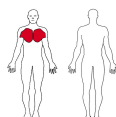
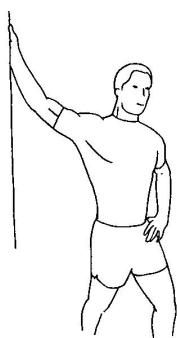
9. Stretch rygg

Sitt på knä och sänk överkroppen mot låren. Sträck ut armarna över huvudet, känn att det sträcker i ryggen och håll ställningen i 30 sek.



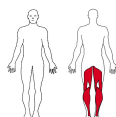
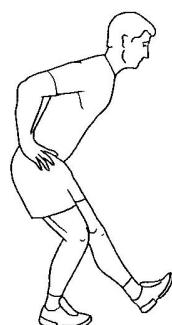
10. Stretch framsida lår och höft

Stå med rak rygg. Ta tag om den ena vristen och dra hälen upp mot rumpan. Pressa fram höften tills du känner att det sträcker i framsidan av låret. Se till att hålla ihop knäna. Håll 30 sek. och byt ben.



11. Stretch bröstmuskel

Sträck ut den ena armen tex mot en dörrkarm, ha böjd armbåge och ta ett grepp över huvudhöjd. Vrid kroppen långsamt bort från fästet till du känner att det sträcker ordentligt i bröstmuskulaturen. Håll 30 sek. och byt arm.



12. Stretch baksida lår och vad

Stå med händerna i sidan, böj det ena knät lite och sträck det andra benet. Tryck tårna upp mot dig och sänk långsamt överkroppen framåt tills du känner att det sträcker i baksidan av vaden. Undvik att böja ryggen. Håll 30 sek. och byt ben.

