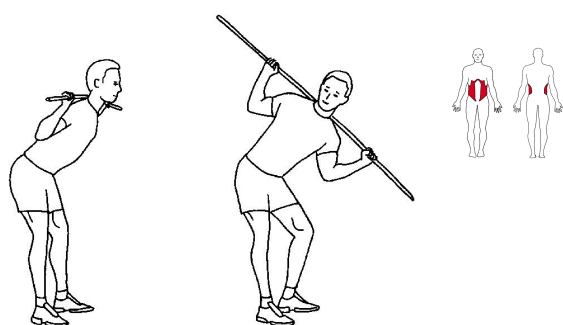


1. Sidoböj

Stå höftbrett. Håll pinnen med ett brett grepp och med raka armar över huvudet. Gör en sidoböj till den ena sidan, kom tillbaka till mitten och repetera sedan rörelsen på motsatt sida. Håll hela tiden höften i samma läge.

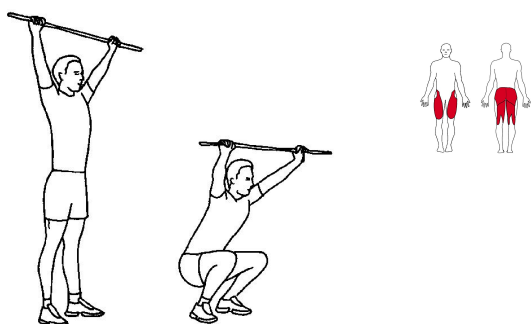
Set: 3 , Reps: 15



2. Stående rotationer

Stå höftbrett och placera pinnen i höjd med skulderbladen. Luta dig lite framåt med rak rygg och håll den framåtlutande ställningen under hela övningen. Roter överkroppen till sidan, kom tillbaka till utgångspositionen och repetera på motsatt sida.

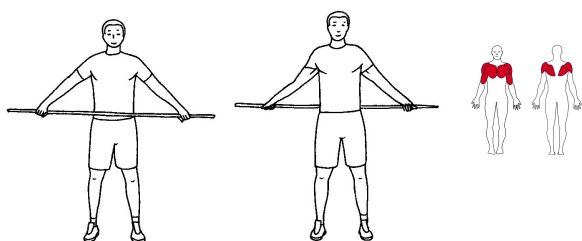
Set: 3 , Reps: 15



3. Knäböj med raka armar

Stå höftbrett, tårna och knäna pekar åt samma håll. Håll pinnen med raka armar över huvudet. Gör en knäböj och se till så att armarna hela tiden hålls raka ovanför huvudet och att ryggen är rak.

Set: 3 , Reps: 15

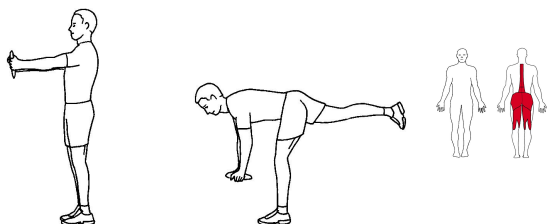


4. Axlar/bröstkorg

Håll ett brett grepp om pinnen framför kroppen. Rör pinnen upp över huvudet och ned bakom ryggen och fram igen till utgångspositionen.

Set: 3 , Reps: 15

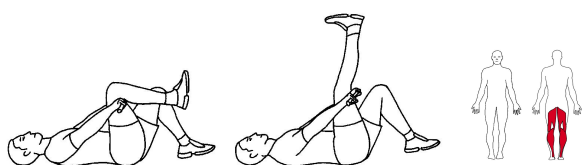




5. Draken

Stå höftbrett. Håll en viktskiva framför kroppen. Lyft det ena benet och fäll kroppen med rak rygg framåt. Böj lite på det benet som du står på. Kom upp till startläget och upprepa övningen med det andra benet.

Set: 3 , Reps: 15



6. Töjning av baksida lår

Ligg på rygg på en matta. Det benet som ska töjas hålls böjt och stabiliseras med en pinne i knävecket. Sträck ut benet mot taket så att det drar i baksidan av låret och vaden. Släpp ner benet något igen genom att böja och sträck sedan uppåt igen, repetera.

Set: 3 , Reps: 15

