

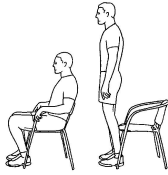
Uppvärmning (sätt på bra musik!!)

Höga knälyft



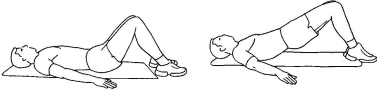
Uppvärmning

Om du har trappa inne, gå upp och ned några gånger



Uppvärmning/benstyrka

Res dig-sätt dig på stol 1 minut



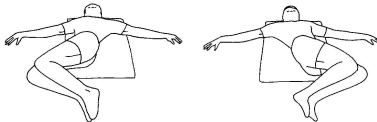
Lyft på rumpan

2 x 15 gånger



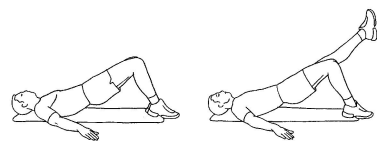
Situps

2 x 15 gånger



Ligg på rygg, fäll benen från sida till sida

16 gånger



Lyft på rumpan och sträck fram ett ben

2 x 12 gånger

Tränar primärt: m.erector spinae, m.gluteus maximus, m.quadriceps femoris.
Assisterande muskler: m.biceps femoris, m.semitendinosus,
m.semimembranosus.



Sneda situps, armbåge mot knä

2 x 16 gånger





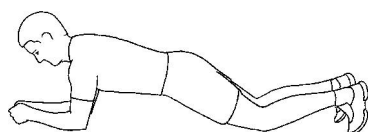
Håll in hakan, lyft litet på bröstet, dra ihop skulderbladen

2x 10 gånger



Kuta-svanka

10 gånger



Planka

30 sek

Tips! Stå med sidan mot en spegel så ser du om du klarar att hålla ryggen rät.



Lyft motsatt arm och ben

20 gånger



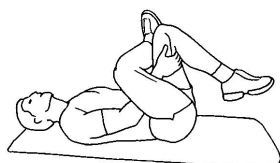
Lyft och vrid armen upp mot taket, titta på handen

6 gånger/sida



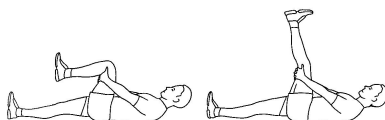
Sidlyft

10 gånger/sida



Stretch rumpa

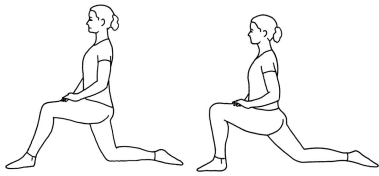
Håll ca 15 sek



Stretch baksida lår
Böj-sträck knät

15 gånger/sida





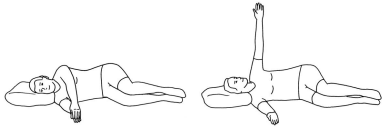
Stretch höftböjaren

Håll ca 15 sek



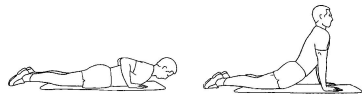
Stretch framsida lår

Håll ca 15 sek



Ligg på sidan och vrid övre arm och bål bakåt

Håll kvar ca 10 sek



Tryck upp över kroppen och tillbaka

6 gånger



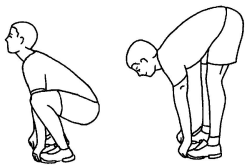
Stretch vad

Håll ca 15 sek



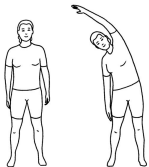
För över tyngden på det böjda benet och håll det andra benet rakt så att det sträcker insida lår.

Håll 15 sek



Böj dig framåt så långt det går och res upp igen

5 gånger



Sträck armen över huvudet och åt sidan så långt det går och tillbaka

5 gånger/sida

