



### 1. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.

**Varaktighet: 2 min 0 sek**



### 2. Små knäböj på stol

Stå upprest framför en stol. Benen ska hållas i ca en höftbredds avstånd. Knäna och tår ska peka rakt framåt och armarna hålls raka framför kroppen.

Gör en knäböj så att du precis inte sätter dig ner på stolsätet. Bli stående i denna ställning och gör små knäböj.

**Set: 3 , Repetitioner: 15-30**



### 3. Mountain climber från stol

Stå i fyrfota med armarna på en stol eller liknande. Lyft ena knät upp mot armbågen på samma sida, upprepa växelvis. Håll ryggen och höfterna raka och stabila under hela rörelsen.

**Varaktighet: 20 sek, Set: 3**



### 4. Axelabduktion - mot vägg

Stå med den aktuella sidan vänd mot och en aning ifrån väggen. Armbågen böjs till 90 grader och underarmen placeras mot väggen. Luta dig in mot väggen och använd armen till att pressa dig ut från väggen.

Hitta balansen och sänk kroppen något mot väggen. Håll positionen i ca 10 sekunder. Återvänd sakta till utgångsposition.

Försök att hålla en jämn rytm. Rörelsen ska vara smärtfri och utföras lika många gånger på båda sidorna.

**Set: 1 , Repetitioner: 8-12**



### 5. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.

**Varaktighet: 2 min 0 sek, Hastighet: km/h**



### 6. Dips på stol - böjda knän

Stöd dig mot stolen med ungefär axelbretts avstånd mellan händerna. Ha fotsulorna i golvet med ungefär 90 grader böj i knäna.

Böj armbågarna och sänk kroppen ned mot golvet. Pressa upp igen.

**Set: 2 , Repetitioner: 8-12**





### 7. Bensträck - på stol

Sitt ytterst på en stol med helt rak kropp och stötta dig med händerna mot stolkanten. Böj knäna och höften samtidigt och sträck sedan ut igen. Känn efter så att magmusklerna spänns under hela övningen.

**Set: 3 , Repetitioner: 8-12**



### 8. Sneda situps

Ligg på rygg med böjda höfter och knän. Håll händerna bakom nacken och lyft på huvud och överkropp, så att endast korsryggen vidrör marken. Sänk dig försiktigt tillbaka ner och upprepa sedan rörelsen. Gör gärna både sneda och raka sit-ups.

**Set: 2 , Repetitioner: 8-12**



### 9. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter. Spring på stället på tårna med höga knälyft samtidigt som du använder armarna.

**Varaktighet: 1 min 0 sek**

