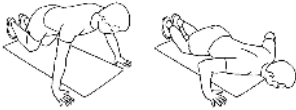


1. Bulgariska utfall på stol

Stå på ett ben med knäna och tårna pekande framåt. Sätt en stol ca 1 meter bakom dig och placera det motsatta benet på stolen. Gör en knäböj och se till att knät hålls ovanför tårna under hela övningen.



2. Pushups på knä

Ställ dig i armhävningsposition 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.



3. Rygghäv med simtag

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



4. Sidoliggande höftrotation med samlade fötter

Ligg på sidan och stöd huvudet med den ena handen. Dra benen mot dig, så du har något böjda knän och höfter. Lyft det övre knät och rotera benet utåt, medan du håller fötterna samlade. Upprepa åt motsatt sida.



5. Höga knälyft på stället

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



6. Sidoliggande rotation av överkroppen

Ligg på sidan med den nedersta handen under huvudet och den andra armen rak på golvet framför dig. Håll det översta benet böjt. Vrid överkroppen genom att lyfta armen uppåt och bak så långt som du kan. Håll positionen ca 30 sekunder och vrid sakta tillbaka. Försök att hålla underkroppen stilla under övningen. Tänk på att övningen ska utföras åt båda håll.



7. Knäböj med stöd mot vägg

Ställ dig vänd mot en vägg. Stöd dig mot väggen med händerna och böjda armbågar. Böj i knän och höfter och sjunk ner till ca 90° vinkel i höfterna. Res dig upp kontrollerat och upprepa. Håll händerna på samma ställe genom hela övningen.

