



## 1. Pushups mot vägg

Placera händerna mot väggen i axelhöjd. Sänk dig mot väggen genom att böja armbågarna. Pressa dig ut från väggen genom att sträcka ut armarna.



## 2. 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.



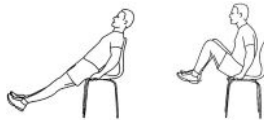
## 3. Jägarvila mot vägg

Stå med ryggen lutat mot en vägg. Sätt dig ned till 90 grader i höfter och knän medan du stadigt lutar dig mot väggen i en såkallad jägarvila. Bli stående i positionen. Returnera till utgångspositionen genom att skjuta dig upp längst väggen.



## 4. Fyrfota diagonallyft

Stå på alla fyra med huvudet i förlängning av överkroppen. Spänn och stabilisera magen. Sträck växelvis den ena armen och det motsatta benet tills de är i förlängning av kroppen. Håll bäckenet och magen stilla under hela rörelsen. Upprepa med motsatt arm och ben.



## 5. 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 magmuskeln spänns under hela övningen.



## 6. 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.



## 7. Plankan på armbågar och tår

Stå på tårna och armbågarna och försök vara rak i ryggen och bäckenet. Dra in naveln in mot ryggraden.



## 8. Mountain climber

Starta i en push-up position. Håll mage och rygg stabila medan du drar knät upp till armbågen innan du för foten tillbaka till startpositionen. Jobba med vartannat ben.

