



1. Knäböj m/ stol 2

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 , Reps: 15



2. Bäckenslyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

Set: 3 , Reps: 15



3. Armhävning på knä 2

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.

Set: 3 , Reps: 15



4. Sidliggande bäckenlyft 3

Ligg på sidan med böjda ben och stöd kroppen mot ena armbågen. Finn neutralställningen i ryggen och bäcken. Spänn nedre delen av magen genom att trycka in naveln mot ryggen och lyft bäckenet tills kroppen är rak. Håll i 10-15 sek. och vila lika länge innan du upprepar. Byt sida.

Set: 3 , Reps: 15

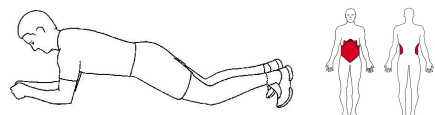


5. Rörlighet skuldra

1. Stå intill en vägg och tänk på att ha ett så litet mellanrum mellan vägg och ländrygg som möjligt under hela övningen. Ha armarna i position enligt bild 1 och pressa därifrån händerna uppåt som i bild 2. Hela tiden händerna intill väggen. Gör detta i långsamt tempo upp och ner.

2. Här behöver du inte stå intill en vägg. Ha ena armen utsträckt rakt framför dig. Rulla skulderbladet bakåt och sedan framåt medan du strävar efter att hålla överkroppen i övrigt stilla. Tänk på att inte dra upp axlarna i rörelsen. Byt arm och repetera.

Set: 3 , Reps: 15



6. Plankan på armbågar och knä

Ligg på en matta. Stötta med armbågarna och knä i golvet. Håll ryggen rak som plank under hela övningen.

Set: 3 , Reps: MAX



7. Rygghäv m/ 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.

Set: 3 , Reps: 15

