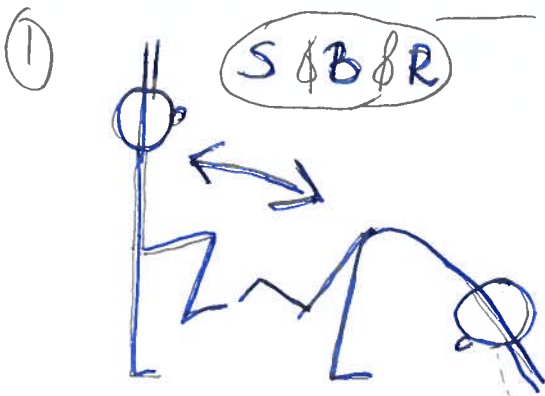
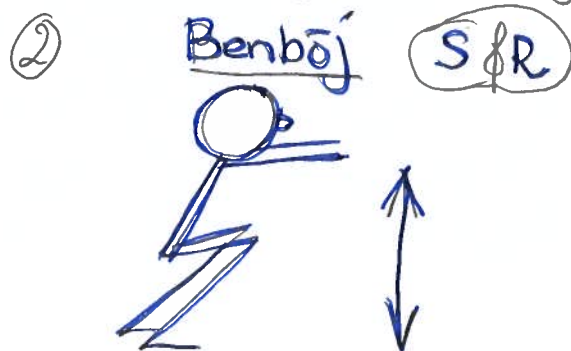


STYRKA

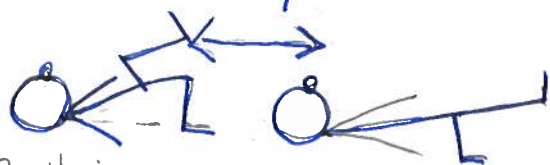
Använd spegel om det går!



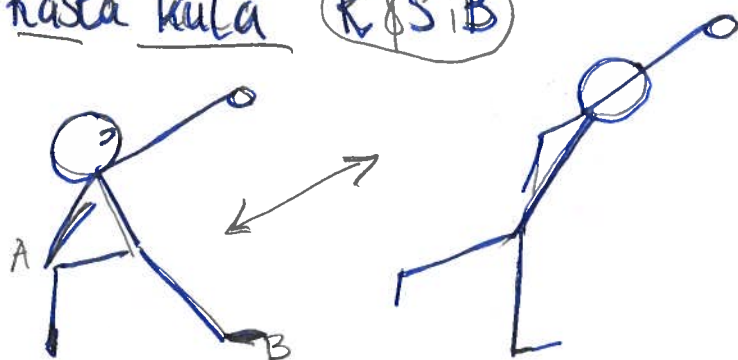
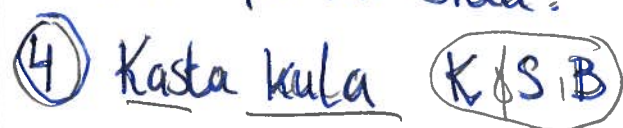
- × Stå på ett ben
- × Sträck ut kroppen från fot-fingrar
- × Böj i höften, tänk att du håller i 10 kg.
- × Gå sakta mot golvet, spänn magen, upp igen.
- × 10 x 3 på var sida.



- × 20 s \times 3
- × Böj benen, låt rumpan komma långt bak.
- × Knäna pekar rakt fram.



- × Sätt i en fot, tryck i från med fot från golvet
- × Lyft båda höfterna samtidigt mot taket, knä mot panna.
- × Skjut foten framåt, skjunt ner i höfterna.
- × 12 x 3 på var sida.



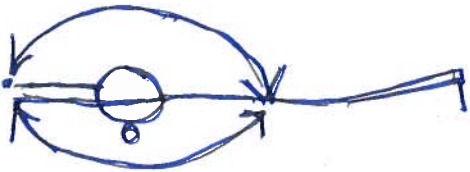
- × ^ABöj benet och sätt armbågen mot knät
- × ^BRaka benets fot i färdriktning.
- × Tryck i från med böjda benet och kasta kula.
- × 12 x 2 på var sida.

5) Sit ups (S & B)



- X ligg ner raklång
- X Färdas upp mot knäna, spänn buk, balans.
- X långsamt ner, spänn buk.
- X 12 x 3

6) Plöcka kotte (S) rygg



- X Lagg fram armarna utan att röra golvet
- X Ta en sake och växla saken bakom ryggen
- X fram igen, växla saken.
- X 12 x 3

7) Plankan (S)



- X Ligg på armbågarna och tryck i från mot golvet. (Armbågar + tår)
- X Spänn kroppen och förläng från nacke till tår.
- X Håll 30 sek x 4.