

Program 1. Gör övn 1-5 (=1 set) därefter kort vila och upprepa i 3 omgångar.

1. Enbent uppresning, lugn och kontrollerad rörelse. 10 upprepningar på varje ben.



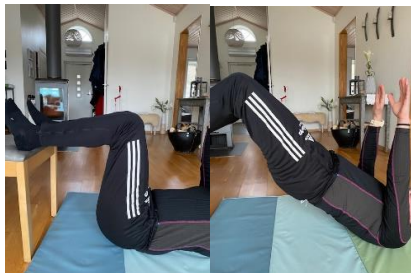
2. Sidoplankan statisk, försök håll kroppen rak (se bild två), 30 sek på vardera sida.



3. Tåhävning på trappsteg, lugnt och kontrollerat tempo, 30 sek



4. Bäckenlyft på stol- lugnt och kontrollerat tempo, 30 sek



5. Skalbaggan, kryp ihop som bild 1, gunga därefter fram och tillbaka samtidigt som du roterar runt runt, 30 sek åt vardera håll.

