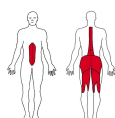
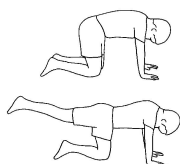


1. Bäckenyft 5

Ligg på rygg, böj båda benen och låt fötterna vila mot mattan. Spänn magen och rumpan. Lyft rumpan från mattan tills det blir en rak linje från axlar till knäna. Håll i 10 sek, gå tillbaka till utgångsposition. Upprepa.

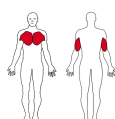
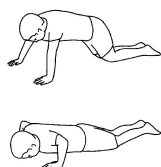
Viktigt: Svanka inte i ryggen!



2. Fyrfotastående bensträckning

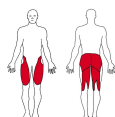
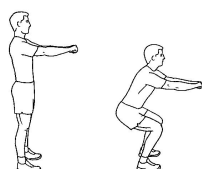
Stå på alla fyra på en matta. Håll ryggen rak. Försök att sträcka ut det ena benet. Upprepa med det andra benet.

Tips! Stå gärna med sidan till en spegel så att du ser om du klarer att hålla ryggen rak genom hela övningen och att du klarar att sträcka benet helt ut.



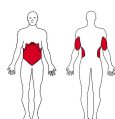
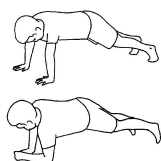
3. Armböjningar på knäna

Knäna sätts i golvet och överkroppen hålls fixerad på sträckta armar. Ha ett axelbrett grepp. Sänk kroppen mot golvet och pressa dig uppåt igen.



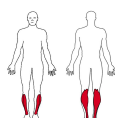
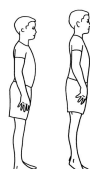
4. Knäböj 1

Stå med fötterna i höftbredd. Håll ryggen rak med blicken framåt. Böj i knäna tills låren är parallella med golvet. Pressa upp och återgå till utgångspositionen. Alternativt kan du hålla ställningen med böjda knäna i några sekunder. Se till att ha hämlarna på golvet och att knäna inte skjuter längre fram än tårna.



5. Gå upp och ner på armbågarna i plankan

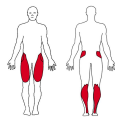
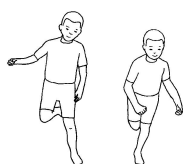
Stå på tårna och håll överkroppen fixerad på sträckta armar. Gå upp och ner från/till armbågarna.



6. Tåhäv 4

Stå på en matta eller golv med ca höftbredd avstånd mellan fötterna. Lyft på hämlarna och pressa dig upp tills du står på tå.

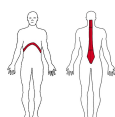
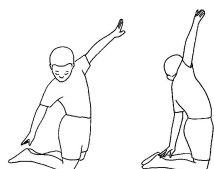
Sänk dig ner till startpositionen och upprepa.



7. Hoppa på ett ben till sidorna med stophopp

Stå på vänster fot. Hoppa på ett ben mot vänster - stanna upp i 2 sek, ta ett nytt hopp mot höger - stanna upp i 2 sek. Upprepa. Byt ben.

Viktigt: knät ska peka något utåt!



8. Knästående diagonalrörelser

Stå på knäna på golvet. Försök att röra vid höger häl med höger hand samtidigt som du håller vänster arm utsträckt så högt du kan mot taket. Upprepa med motsatt sida.

Fokusera gärna aktivt på din andning. Andas in när du sträcker dig ned mot hälen, andas ut när du roterar åt motsatt sida.

