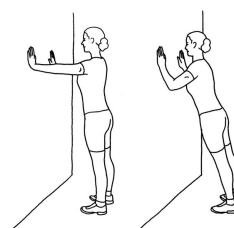


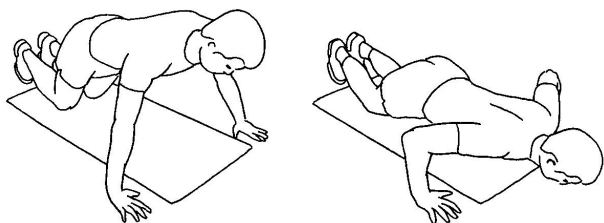
### Step-up på pall eller trappsteg

3 x 10 /ben



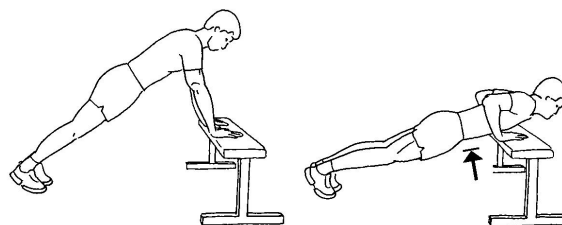
### Skulderbladstabilitet - armhävning mot vägg

3 x 10



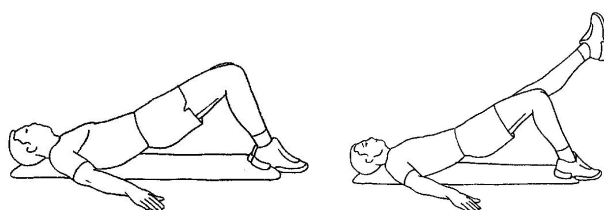
### Armhävning på knä

3 x 10



### Armhävningar mot bänk/ bord /diskbänk

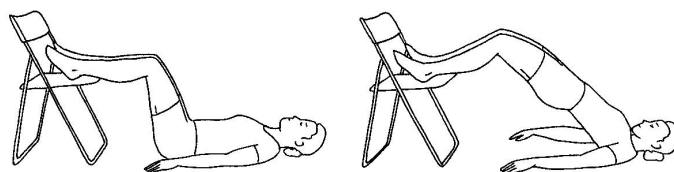
3 x 10



### Bäckenlyft m/knästräck

Ligg på rygg med böjda knän. Knip rumpan och lyft bäckenet och nedre delen av ryggen från underlaget och sträck det ena benet.

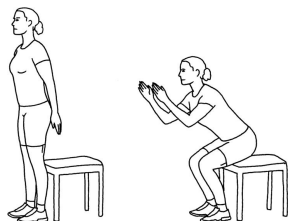
2 x 10/ben



### Bäckenhäv med benen på stol

3 x 10

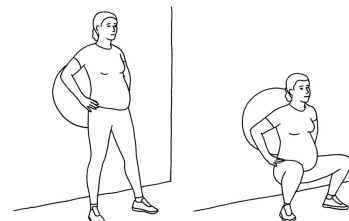




### Knäböj med stol

Benböj, nudda stolen

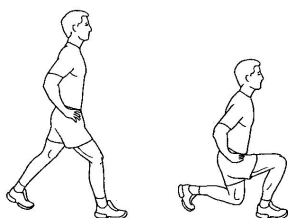
3 x 15



### Knäböj m/boll mot vägg

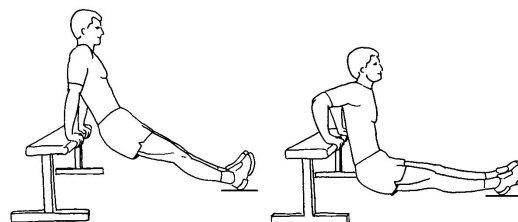
Benböj med boll bakom ryggen

3 x 15



### Utfall stående

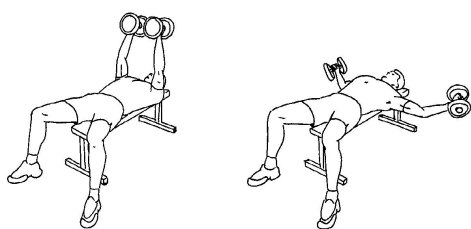
Stå i gångstående, benböj  
2 x 10 / ben



### Dips på bänk eller stol

Stöd dig mot bänk eller stol, böj-sträck armbågarna

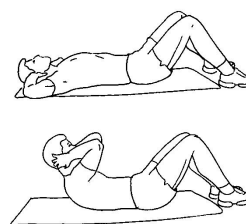
3 x 10



### Hantelflyes med petflaskor

Ligg på rygg och håll fyllda petflaskor i händerna

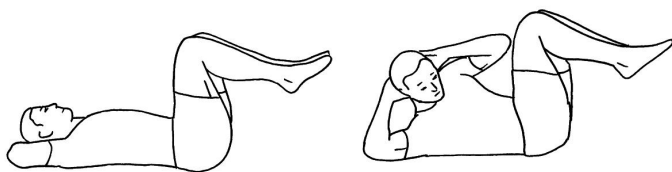
3 x 10



### Situps

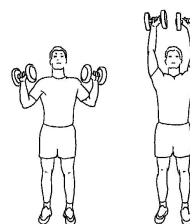
3 x 10





### Sneda situps

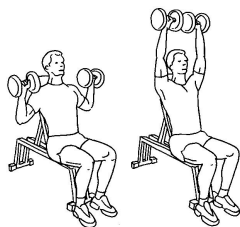
3 x 14



### Stående axelpress med petflaskor

Håll fyllda petflaskor och lyft rakt upp

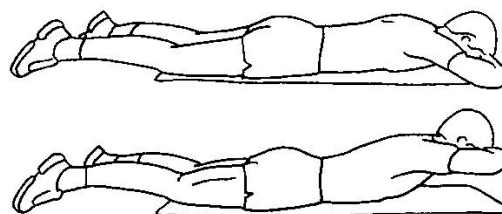
3 x 10



### Sittande axelpress med petflaskor

Samma övning s.o. men sittande

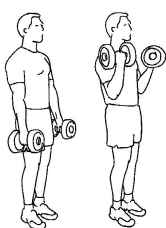
3 x 10



### Magliggande ryggresning

Ligg på mage. Spänn rumpan och lyft överkroppen från golvet.

3 x 10



### Stående hantelcurl med petflaskor

Håll fyllda petflaskor i händerna

3 x 15

