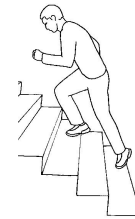


## Höga knälyft på stället

Uppvärmning (sätt på bra musik!!)

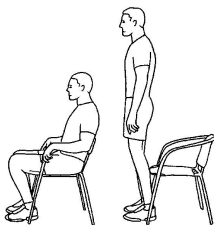
Höga knälyft



## Gå i trapp

Uppvärmning

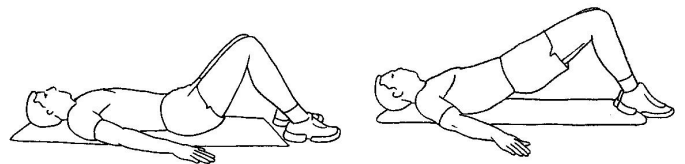
Om du har trappa inne, gå upp och ned några gånger



## Sätta och resa sig

Uppvärmning/benstyrka

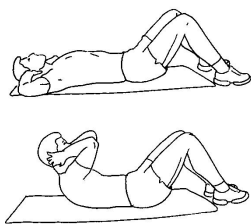
Res dig-sätt dig på stol 1 minut



## Bäckenlyft

Lyft på rumpan

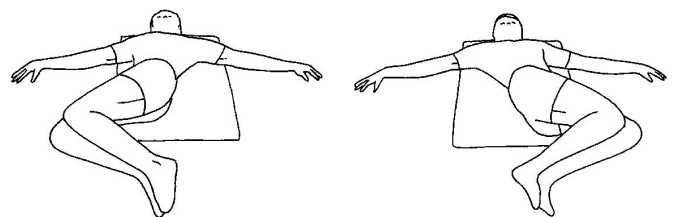
2 x 15 gånger



## Situps

Situps

2 x 15 gånger

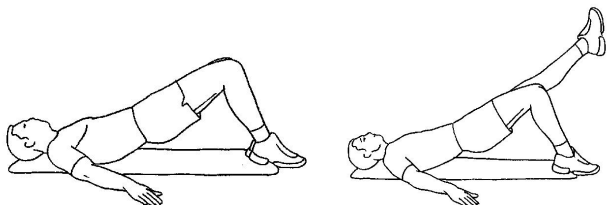


## Benfällning

Ligg på rygg, fäll benen från sida till sida

16 gånger

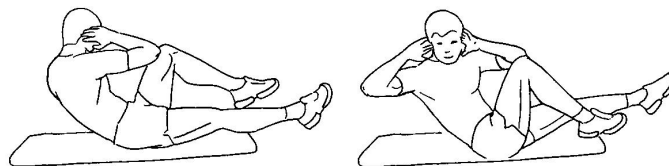




### Bäckenlyft m/knästräck

Lyft på rumpan och sträck fram ett ben

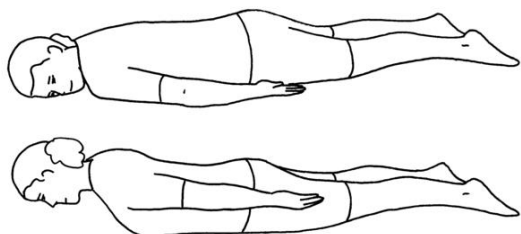
2 x 12 gånger



### Situps m/knälyft

Sneda situps, armbåge mot knä

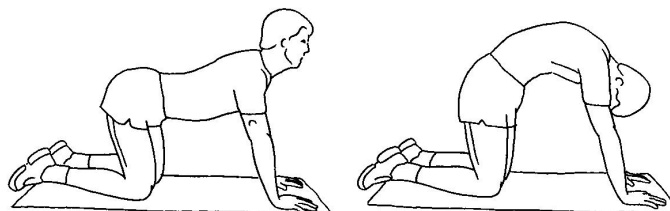
2 x 16 gånger



### Styrka bröstrygg

Håll in hakan, lyft litet på bröstet, dra ihop skulderbladen

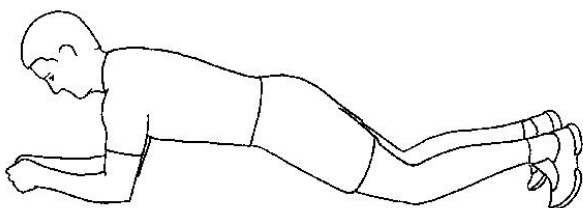
2x 10 gånger



### Kuta - svanka

Kuta-svanka

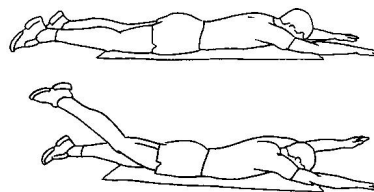
10 gånger



### Plankan på armbågar och knä

Planka

30 sek

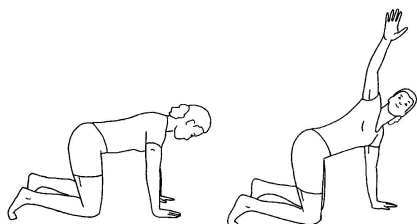


### Magliggande diagonallyft

Lyft motsatt arm och ben

20 gånger

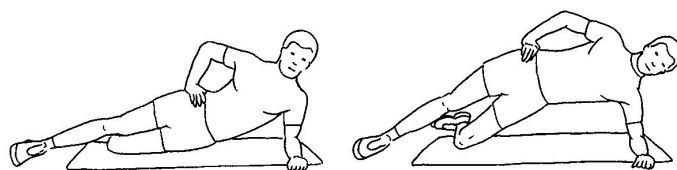




### Fyrfotstående sidohäv med rotation 2

Lyft och vrid armen upp mot taket, titta på handen

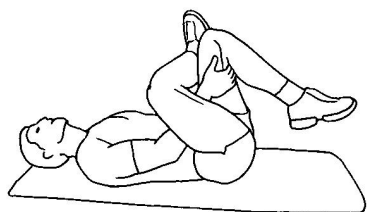
6 gånger/sida



### Sidliggandes bäckenlyft

Sidlyft

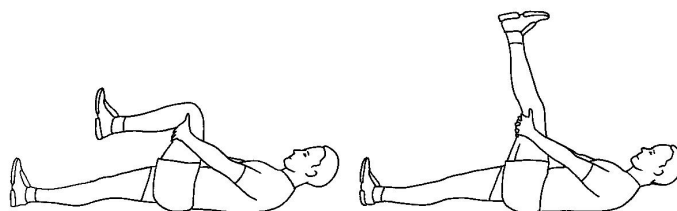
10 gånger/sida



### Säte

Stretch rumpa

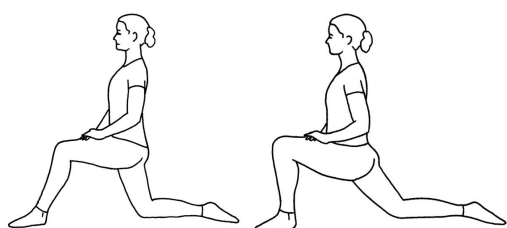
Håll ca 15 sek



### Aktivt bensträck i rygläge

Stretch baksida lår  
Böj-sträck knät

15 gånger/sida



### Höftböjare

Stretch höftböjaren

Håll ca 15 sek

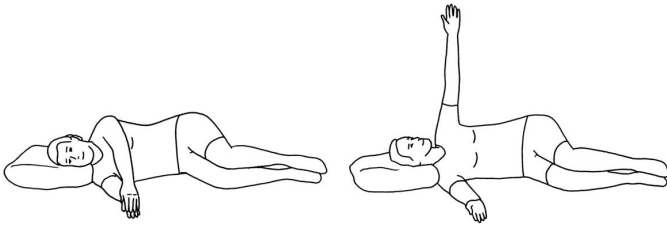


### Framsida lår

Stretch framsida lår

Håll ca 15 sek

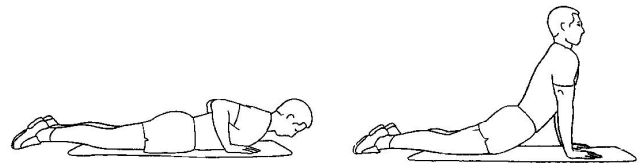




### Rörlighet bröstrygg

Ligg på sidan och vrid övre arm och bål bakåt

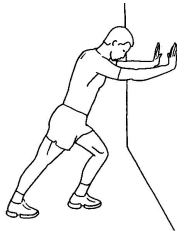
Håll kvar ca 10 sek



### Extension, liggande

Tryck upp över kroppen och tillbaka

6 gånger



### Vad

Stretch vad

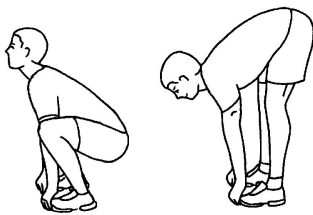
Håll ca 15 sek



### Insida lår

För över tyngden på det böjda benet och håll det andra benet rakt så att det sträcker insida lår.

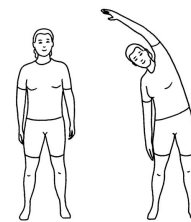
Håll 15 sek



### Framåtböjning

Böj dig framåt så långt det går och res upp igen

5 gånger



### Sidböjning

Sträck armen över huvudet och åt sidan så långt det går och tillbaka

5 gånger/sida

