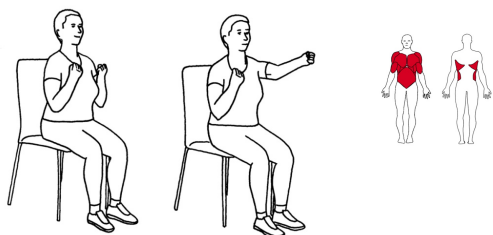


© www.ExorLive.com

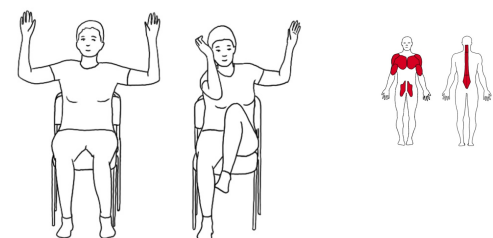
Här är ett förslag på ett konditionsövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att hålla uppe tempot. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Försvåra genom att lägga till armar och ben, eller ta ut rörelsen i olika riktningar. Upprepa varje övning i 30-40 sekunder. Lycka till!



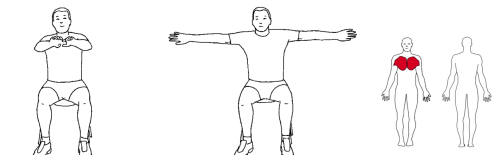
Marschera på stället



Boxning

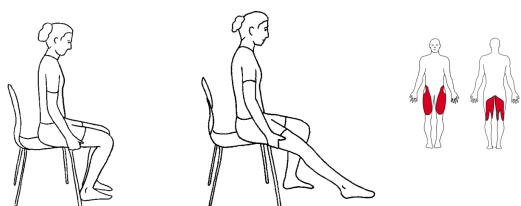


Diagonal armbåge till knä



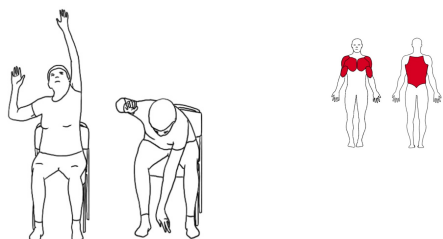
Simtag

Ta med överkroppen i rörelsen.



Åka skidor

Flytta fötterna växelvis fram och tillbaka.



Plocka äpplen - lägga i hink

