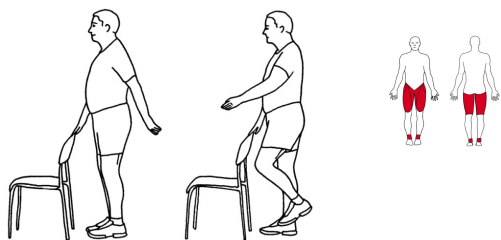
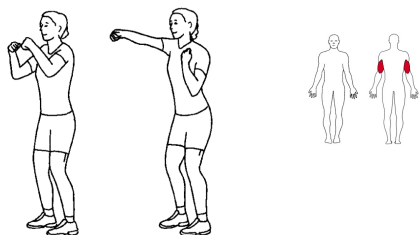


© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på 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!

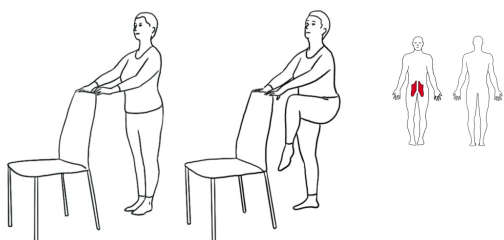


Marschera på stället

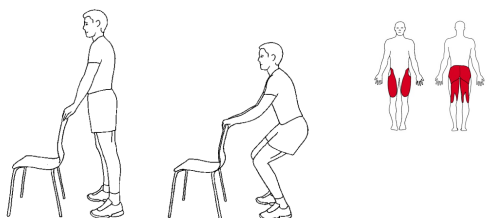


Boxning

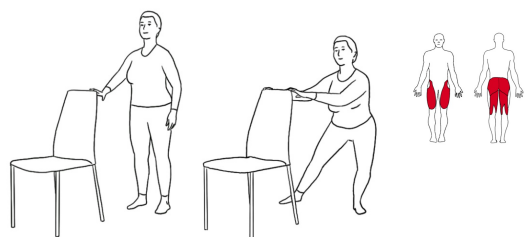
Stöd dig med ena handen på en stolsrygg eller luta dig mot en vägg.



Knälyft

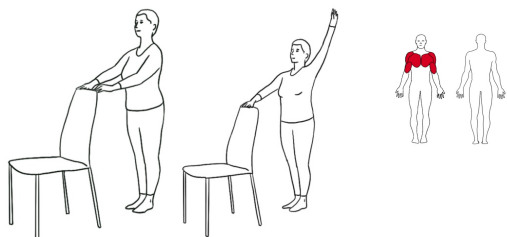


Knäböj



Bredbent tyngdöverföring

Ha fötterna kvar i golvet under rörelsen.



Armsving runt med lätt knäsvikt

