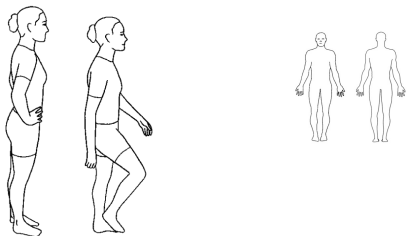
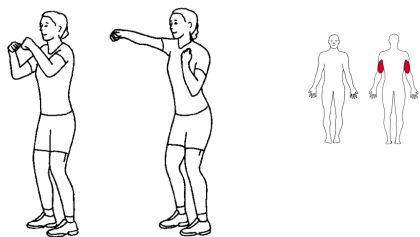


© www.ExorLive.com

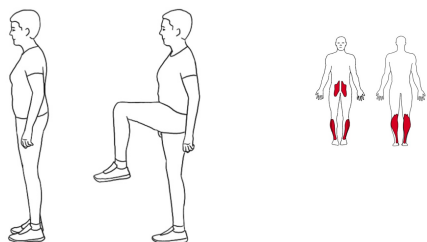
Här är ett förslag på konditionsövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att hålla uppe tempot. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Försvåra genom att lägga till armar och ben, eller ta ut rörelsen i olika riktningar. Upprepa varje övning i 30-40 sekunder. Lycka till!



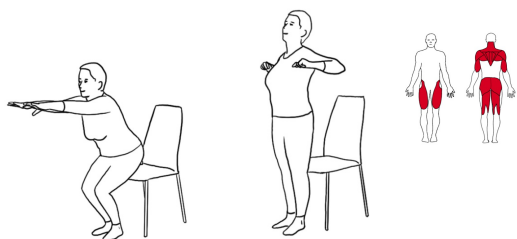
Marschera på stället



Boxning

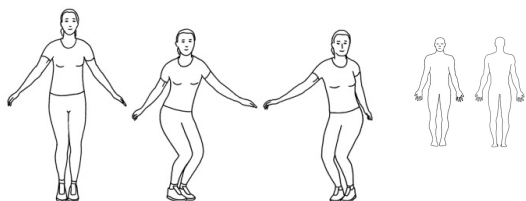


Knälyft

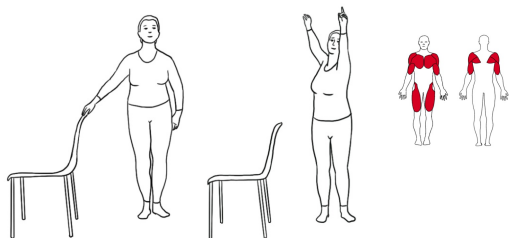


Kombinerad knäböj och rodd

Ha en stol bakom dig för säkerhets skull.



"Twist" på golvet



Armsving med svikt i knäna

