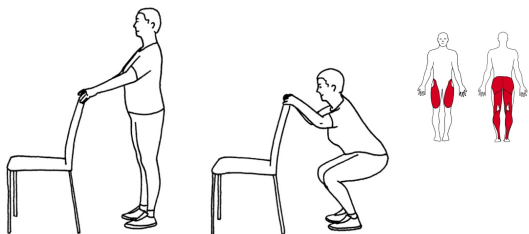
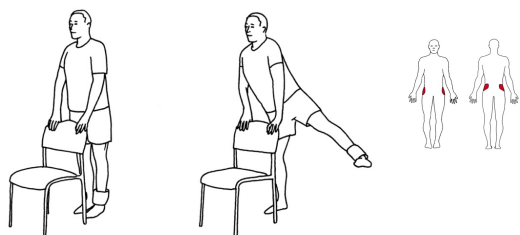


© www.ExorLive.com

Här är ett förslag på styrkeövningar att göra hemma. Tänk på hållningen och att musklerna ska bli trötta. Anpassa programmet efter dina förutsättningar. Ta ut rörelsen ordentligt. Försvåra genom att använda en tyngd eller ett gummiband. Upprepa varje övning 5-20 ggr (30-40 sekunder). Lycka till!

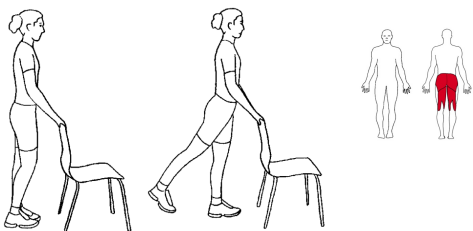


1. Knäböj till tåhäv



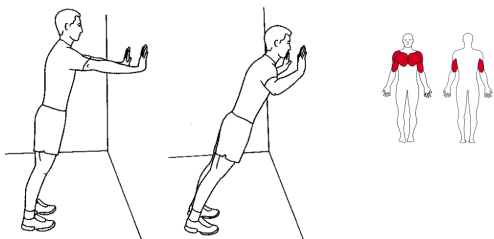
2. Benet åt sidan

För benet rakt ut till sidan, gärna lite bakom dig.



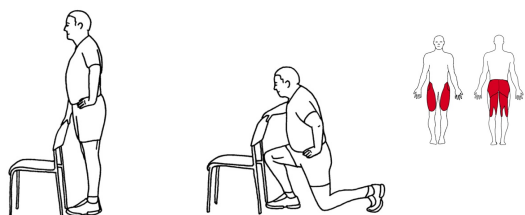
3. Bakåtföring av ben

Spänn skinkan och för benet bakåt så långt du kan, utan att luta dig framåt.



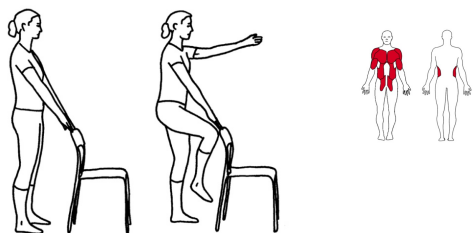
4. Armhävning mot vägg

Placera armarna i ungefär brösthöjd.



5. Utfallssteg

Ta ett steg bakåt och böj i båda knäna och gå ner så långt du kan. Skjut ifrån på uppvägen.



6. Diagonallyft

Lyft motsatt arm och ben, samtidigt, i en jämn rörelse.