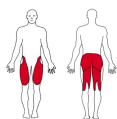
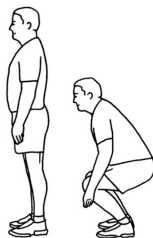
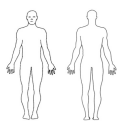
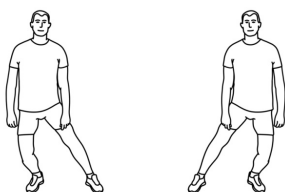


© www.ExorLive.com

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!

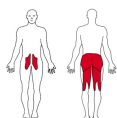
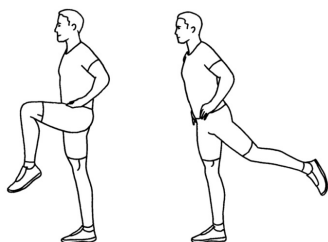


Knäböj



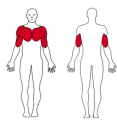
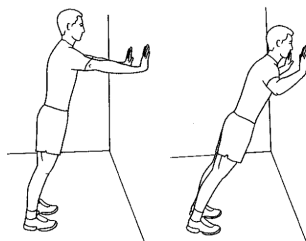
Bredbent tyngdöverföring

Ha fötterna kvar i golvet under rörelsen.



Höftböj och höftsträck

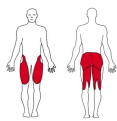
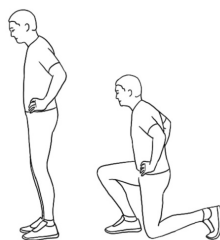
Lyft knät så högt du kan. För det sen så långt bak du kan, utan att luta dig framåt.



Armhävning mot vägg

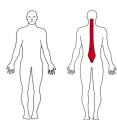
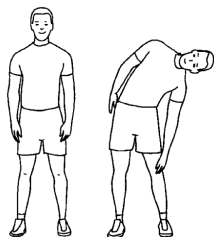
Placera armarna i ungefär brösthöjd.

Du kan öka övningen genom att göra armhävningen mot ett bord eller en stol.



Utfallssteg

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



Sidböj

Luta dig åt sidan, armen glider nedåt längs ena benet och överkroppen följer efter. Se till att du står stabilt med båda fötterna i golvet.

