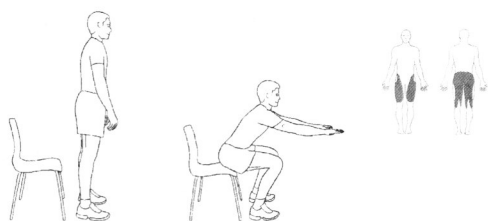


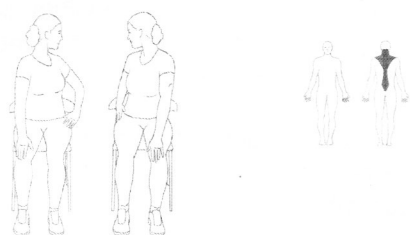
Träna ett till tre varv beroende på hur mycket du tränat tidigare.



1. Knäböj m/stol

Ställ stolen bakom dig. Stå med rak rygg och med fötterna i axelbrett avstånd. Lyft armarna framför bröstet. Böj i höfter och knän, och sänk dig tills rumpan nästan vidrör kanten på stolen. Pressa upp igen och upprepa. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt.

Set: 1 , Repetitioner: 10



2. Sittande rotation av rygg

Sätt dig på en stol och räta upp ryggen. Lägg händerna på låren. Roter överkroppen och huvudet mot ena sidan samtidigt som du för samma sidas hand mot höften och den andra handen mot knät. Upprepa övningen åt motsatt håll.

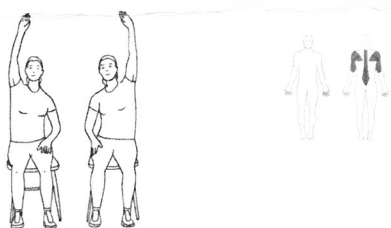
Set: 1 , Repetitioner: 20



3. Sittande bensträck

Sitt på en stol. Sträck fram det ena benet och sätt hälen i golvet. För benet tillbaka till startpositionen och byt sedan ben.

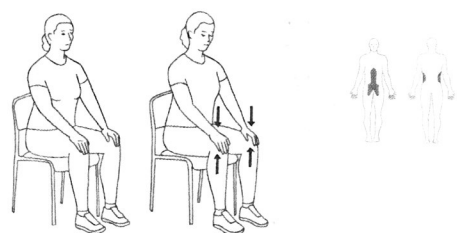
Set: 1 , Repetitioner: 20



4. Sittande armsträck

Sitt på en på en stol. Luta tyngden mot den ena höften och sträck samma arm mot taket samtidigt som du lutar dig över mot motsatt sida. Du bör känna att det sträcker över sidan.

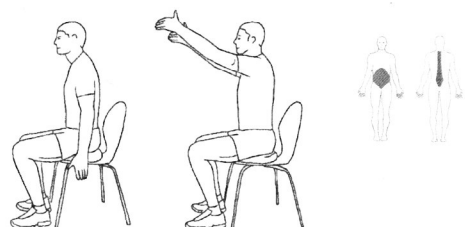
Set: 1 , Repetitioner: 20



5. Statisk magövning i sittande

Sätt dig på en stol med fötterna i underlaget. Lägg händerna över knäna. Tryck ner händerna och låren mot varandra och håll trycket några sekunder innan du slappnar av. Håll ryggen upprätt och känn hur du jobbar med magmuskulaturen.

Set: 1 , Repetitioner: 10

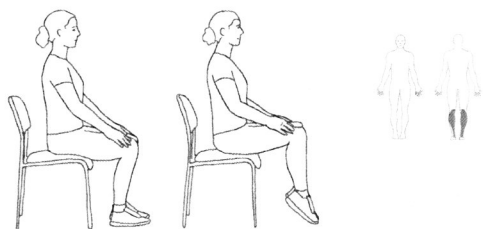


6. Sittande korsryggskontroll med armsträck

Sitt på en stol. Behåll upprest hållning medan du förflyttar båda armar upp och framåt.

Set: 1 , Repetitioner: 10

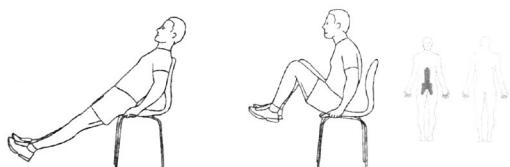




7. Sittande tåhäv

Sätt dig på en stol. Lyft upp hälarna från underlaget så att endast tårna är i underlaget. Sänk ner hälarna igen.

Set: 1 , Repetitioner: 10



8. Bensträck på stol

Sitt ytterst på en stol med helt rak kropp och stötta dig med händerna mot stolkanten. Böj knäna och höften samtidigt och sträck sedan ut igen. Känn efter så att magmusklerna spänns under hela övningen.

Du kan behålla båda fötterna i golvet från början och successivt öka belastningen.

Set: 1 , Repetitioner: 10



9. Dips på stol - böjda knän

Stöd dig mot stolen med ungefär axelbrets avstånd mellan händerna. Ha fotsulorna i golvet med ungefär 90 grader böj i knäna. Böj armbågarna och sänk kroppen ned mot golvet. Pressa upp igen.

Set: 1 , Repetitioner: 10

