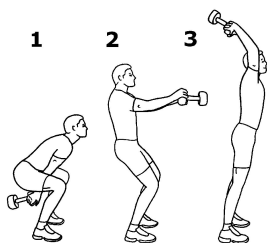


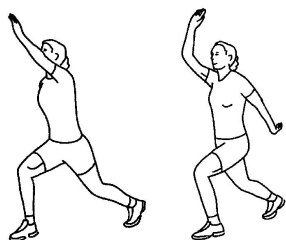
30 s/övning, 10 s paus mellan övningarna.



1. Knäböj med armrörelse

Instruktion:

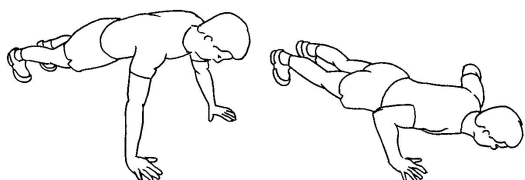
Böj i knäna och pendla med armarna bakåt, nudda golvet med fingrarna, sträck upp och lyft armarna över huvudet.



2. Skidhopp

Instruktion:

Skidstakning, stora rörelser.



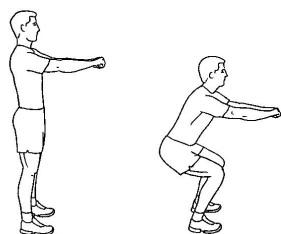
3. Armhävningar

Instruktion:

Armhävningar, rak i kroppen. Titta ner i golvet.

OBS för ledare: undvik svank, låt hellre rumpan puta uppåt.

Kan göras på knä, eller stående mot ribbstol, om de inte kan stabilisera bålen.

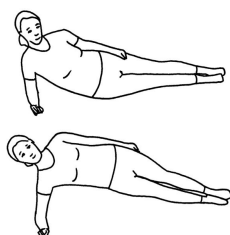


4. Knäböj

Instruktion:

Stå med fötterna i höftbredd. Böj i knäna, så långt ner som det känns OK och sträck upp igen. Lugnt och kontrollerat.

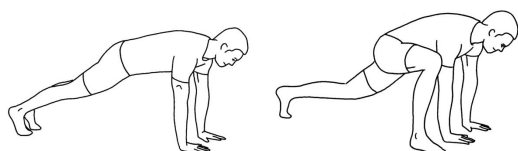
OBS för ledare: knäna ska gå fram över tårna, de får absolut INTE falla inåt.



5. Sidoplanka

Instruktion:

Ligg på sidan och stötta dig på ena armbågen. Lyft upp höften så att du blir rak i kroppen.



6. Benskipteshopp

Instruktion:

Stå på händerna. Hoppa växelvis framåt med varannat ben, så att det hamnar på utsidan av kroppen, nära händerna.