

Raka benlyft liggandes på rygg.

10 lyft pr ben, 3 set



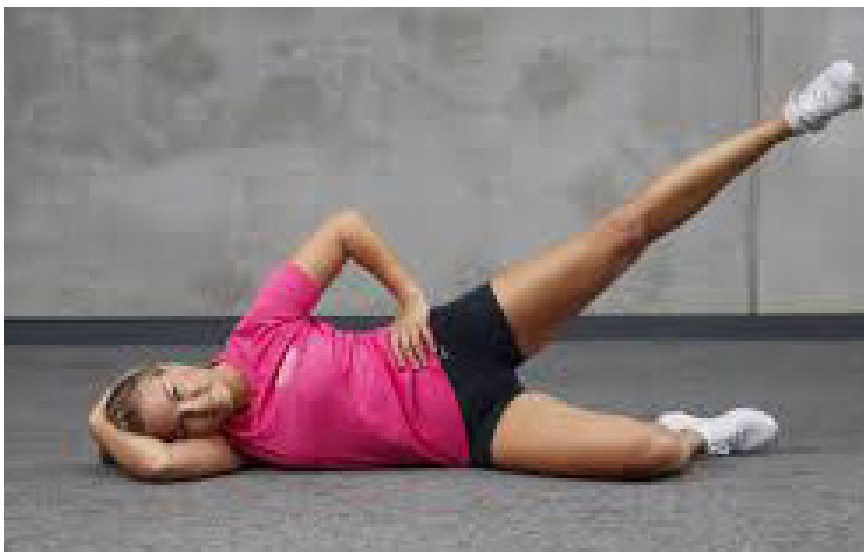
Raka benlyft liggandes på mage.

10 lyft pr ben, 3 set



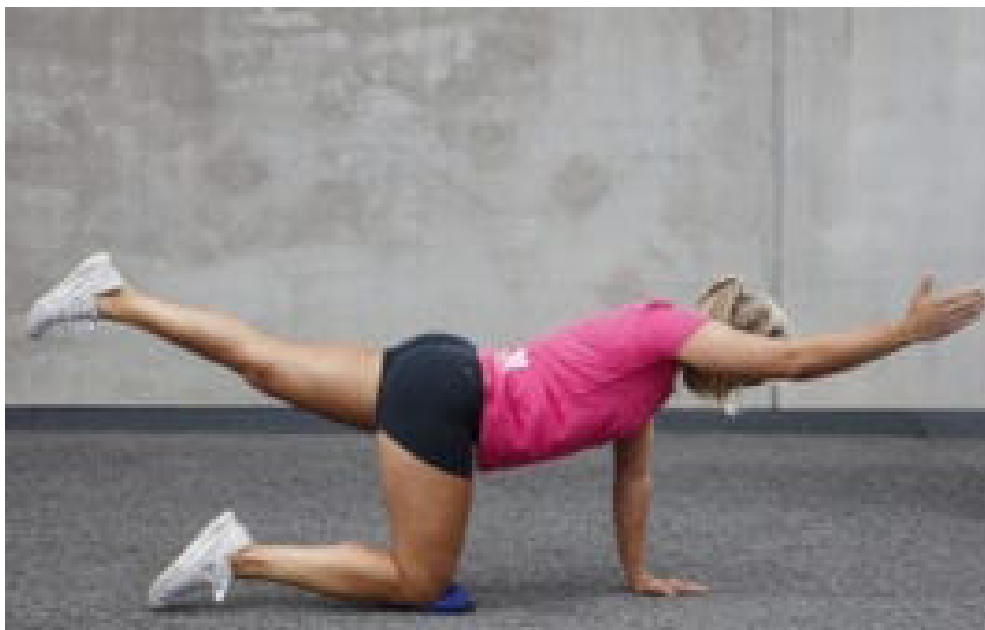
Raka benlyft liggandes på sidan.

10 lyft pr ben, 3 set



Raka arm och benlyft. lyft motsatt arm och ben samtidigt

10 lyft pr ben, 3 set



Raka arm och benlyft. lyft motsatt arm och ben samtidigt

10 lyft pr ben, 3 set



Sidofällning av knän, liggandes på rygg

10 fällningar pr sida, 3 set



Balans övning på mjukt underlag/kudde med bollkast

Kasta en boll upp i luften och fånga 10 gånger pr ben, 3 set

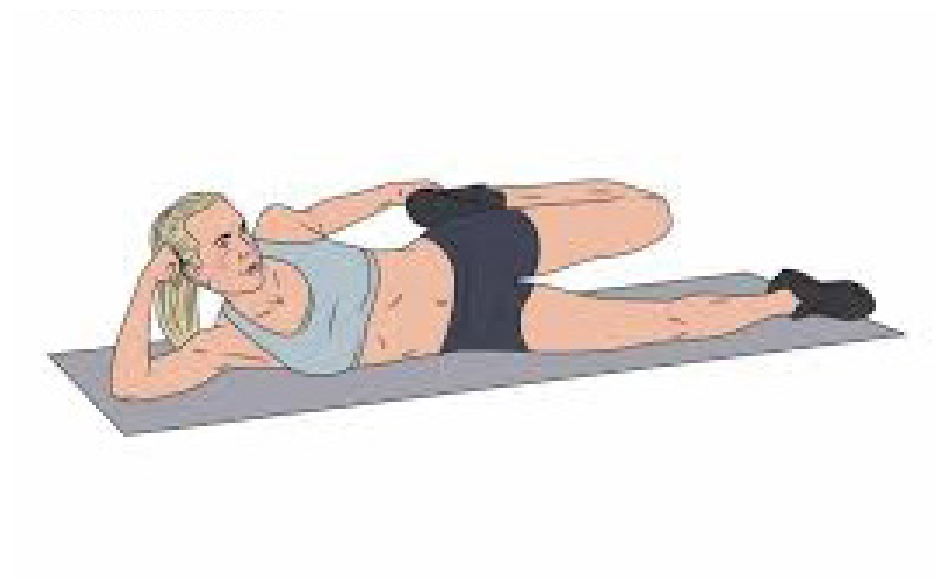


Stabilitets övning mot vägg.

Stå i stols position i 45 sekunder - vila. 3x3 omgångar



Stretch övning av knän samt framsida lår, liggandes i planka
ca 20 sekunder på varje ben. upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch övning framsida lår samt rygg

ca 45 sekunder - vila - upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch övning baksida lår, knä samt rygg

ca 45 sekunder - vila - upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch övning baksida lår, framsida lår samt knä

ca 45 sekunder - vila - upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch övning baksida lå, axlar samt rygg

ca 45 sekunder - vila - upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch övning rygg och axlar

ca 45 sekunder - vila - upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch/styrke övning rygg, ben och bål
ca 45 sekunder - vila - upprepa 3 gånger. (3x3)



Stretch övning rygg, axlar och sätesmuskler

ca 45 sekunder på varje sida - upprepa 3 gånger på varje sida



Stretch övning rygg, axlar

ca 20 sekunder i varje position - upprepa 3 gånger.

