

Gör de övningar och det antal repetitioner som känns bra.



1. Venpump ben

Ligg på rygg på en matta med böjda ben, placera den ena vaden på det motsatta knät så att ankeln ligger över hjärthöjd. Böj och sträck ankeln.



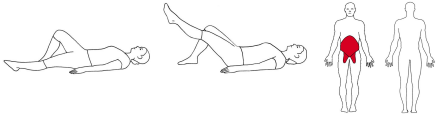
2. Ryggliggande släpckling

Ligg på rygg med sträckta ben. Böj i knä och höft och drag hälen längs golvet upp mot rumpan. Sträck ut benet igen och upprepa med andra benet.



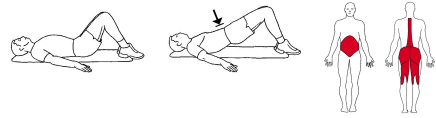
3. Ryggliggande utåtföring av ben

Ligg på rygg med raka ben och för ett ben ut åt sidan och tillbaka.



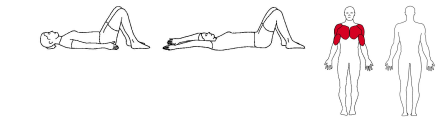
4. Rakt benlyft

Ligg på rygg med det ena benet böjt och det andra benet utsträckt. Lyft det sträckta benet rakt upp från underlaget och återgå långsamt. Upprepa med samma ben valfritt antal gånger innan du byter ben..



5. Bäckenlyft

Placera fotsulorna i underlaget och armarna snett ut åt sidan. Lyft bäckenet upp från golvet tills du ligger på skulderbladen och sänk långsamt tillbaka ned.



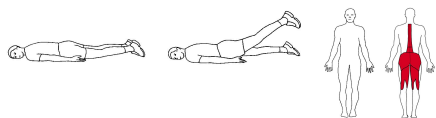
6. Ryggliggande armlift

Ligg på ryggen med böjda knän och fotsulan i underlaget. Håll armarna raka och för dem kontrollerat uppåt över huvudet och sedan tillbaka igen.



7. Sidliggande enbenslyft

Ligg på sidan med raka ben och stöd huvudet med den ena handen. Lyft det översta benet upp mot taket och återgå långsamt. Upprepa övningen med motsatt ben.



8. Benlyft på mage

Ligg på mage med armarna längs sidan av kroppen alt. under huvudet. Lyft växelvis benen upp mot taket alt. lyft ena benet valfritt antal gånger innan du byter ben.



9. Rygghäv med simtag

Ligg på magen med händerna placerade rakt utanför skulderna och titta rakt ned. Lyft överkroppen upp från underlaget och ta ett stort simtag med armarna. Sänk överkroppen långsamt ned igen. Upprepa hela sekvensen.

