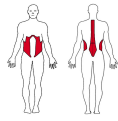
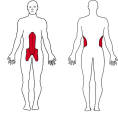
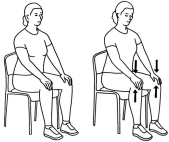


Gör de övningar och det antal repetitioner som känns bra.



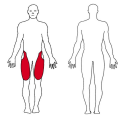
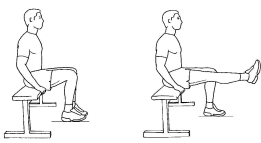
1. Sittande rotation av överkropp

Sitt på en stol med armarna korsade framför bröstet. Vrid överkroppen långsamt från sida till sida och följ rörelsen med blicken. Håll höfter och bäcken stilla.



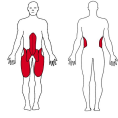
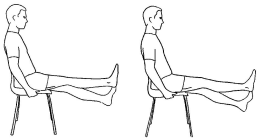
2. Statisk magövning i sittande

Sätt dig på en stol med fötterna i underlaget. Lägg händerna över knäna. Med rak rygg, tryck ner händerna mot knäna och knäna upp mot händerna och håll trycket så länge du orkar. Känn hur du jobbar med magmuskulaturen.



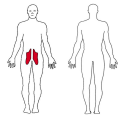
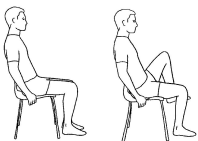
3. Sittande knästräck

Sitt ytterst på en stol eller en bänk. Sträck det ena benet maximalt och håll kvar i ytterläget en liten stund. Böj sedan benet igen och upprepa med samma ben. Byt ben.



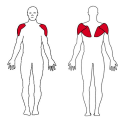
4. Parallell- rörelse av benen i sittande

Sitt på en stol med benen rakt ut i luften. Gör små parallella rörelser upp och ner med benen.



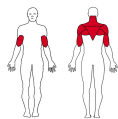
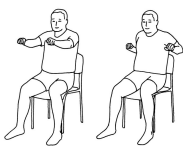
5. Sittande växelvis höftböjning

Sitt på en stol med fötterna på golvet. Lyft knät upp mot magen genom att böja i höft och knä. Upprepa med det andra benet.



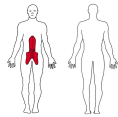
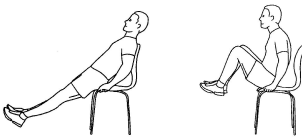
6. Sittande armsving

Sitt med armarna längs sidan och spreta med fingrarna. Vrid armarna utåt så att tummarna pekar ut åt sidan. Lyft armarna ut och upp, och sträck de så långt upp mot taket som möjligt. Sänk långsamt armarna tillbaka till startpositionen och upprepa.



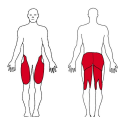
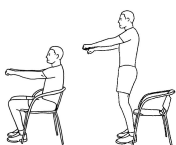
7. Sittande rodd

Sitt på en stol med raka armar utsträckta framför dig. För armbågarna bakåt och händerna mot bröstet som om du ror och dra ihop skulderbladen. För armarna fram igen och upprepa.



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 magmuskulaturen spänns under hela övningen.



9. Sätta och resa sig

Sitt på en stol med armarna rakt fram framför dig. Förflytta överkroppen framåt och res dig upp till stående. Sätt dig långsamt ned igen och upprepa övningen.

