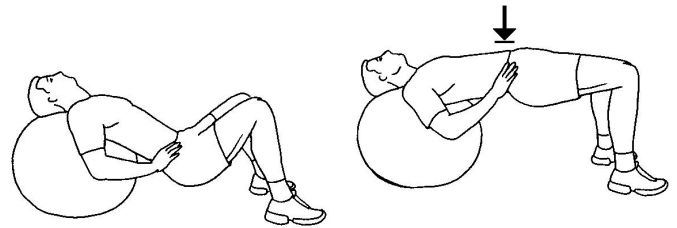
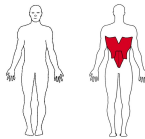


1. "Plukke epler" sittende på ball

Sitt på ballen med rett rygg og løft vekselvis armene opp over hodet. Strekk armen godt opp og over mot motsatt side, slik at du kjenner at det strekker langs siden. Forsøk å holde balansen.

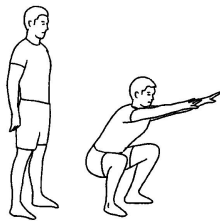
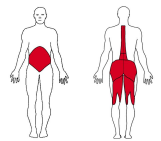
Sett: 3 , Reps: 10



2. Seteløft på en ball

Ligg med den øverste delen av ryggen på ballen. Finn nøytralstillingen i ryggen og bekkenet, lag "flat mage" og løft bekkenet opp til vannrett posisjon. Senk langsomt tilbake og gjenta.

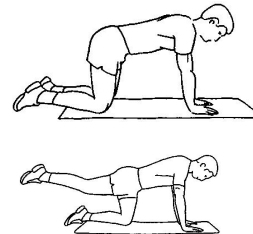
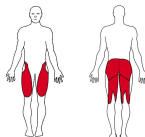
Sett: 3 , Reps: 10



3. Dyp knebøy

Start i en ståenede posisjon. Føttene har skulderbredde avstand og ryggen holdes nøytral. Start bevegelsen ved å sette deg bakover som i en dyp knebøy. Når du kommer ned i bunnposisjon, hoften under kneet, og press opp igjen. Hold en nøytral rygg gjennom hele bevegelsen og ha tyngden på hælene. Alternativt kan den dype sittestillingen holdes i noen sekunder før du presser opp igjen.

Varighet: 30 sek, Sett: 3



4. Firfotstående benløft 1

Stå på alle fire. Løft og strekk det ene benet til det er i forlengelse av kroppen. Senk tilbake og løft deretter motsatt ben.

Sett: 3 , Reps: 10

