

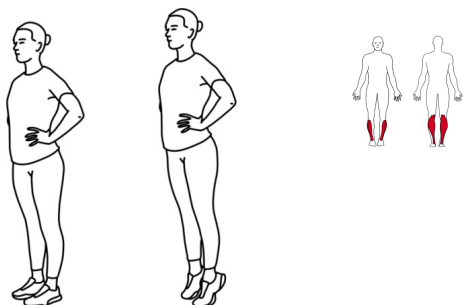
Varje vecka har sin övning. 50 repetitioner per dag per person. Du kan välja att göra alla på en gång eller dela upp under dagen. All rörelse räknas, så skulle du inte komma upp i 50 repetitioner en dag så kom ihåg att det du ändå gjort räknas.



1. Vecka 41 - Knäböj til 90 grader i knäna

Stå med höftbrett avstånd mellan benen. Böj dig ner till ungefär 90 grader i knäna och sträck ut rumpan som om du skulle sätta dig på en stol, och för samtidigt armarna framåt. Sträck dig långsamt upp till stående igen samtidigt som du för armarna in mot kroppen igen.

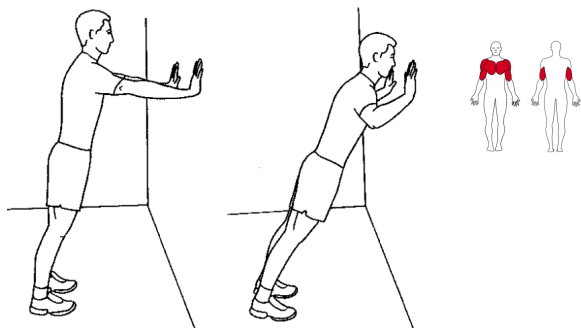
Set: , **Repetitioner:** 50



2. Vecka 42 - Tåhävningar

Stå med ungefär höftbrett avstånd mellan fötterna. Lyft hälarna och pressa upp dig till tåstående. Sänk dig ner igen och upprepa. Övningen kan göras med eller utan stöd.

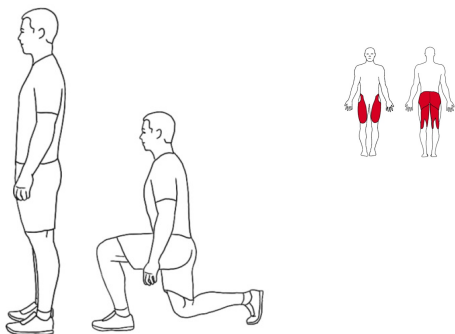
Set: , **Repetitioner:** 50



3. Vecka 43 - Armhävning mot vägg

Luta dig mot en vägg med armarna i ungefär brösthöjd. Sänk kroppen mot väggen och pressa tillbaka.

Set: , **Repetitioner:** 50



4. Vecka 44 - Utfall framåt med varannat ben

Stå upprätt med samlade ben. Ta ett steg framåt med det ena benet. Bromsa rörelsen kontrollerat ned tills motsatt knä är i höjd med golvet. Pressa dig upp till stående igen genom att trycka ifrån med främre benet. Upprepa med motsatt ben.

Set: , **Repetitioner:** 50

