

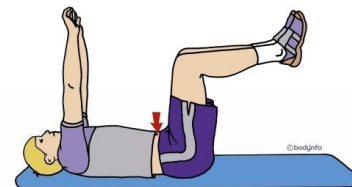
Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Sträck ut höger ben och vänster arm.



Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Gör ett stjärtyft.



Copyright © bo dynto

Ryggliggande, sänk ett ben i taget ned mot golvet utan att du svankar.



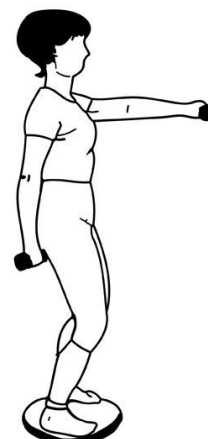
Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Sträck via hälen ett ben i taget. Håll ryggen i neutralläge.



Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Behåll ryggen i neutralläge och lyft en fot ca 5 cm. Känn att du inte lutar åt något håll.



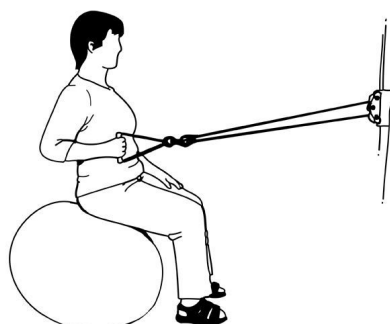
Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Lyft två eller en hantel i taget framåt alternativt ut i sidled.



Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Drag ned framför kroppen, till brösthöjd, långsamt tillbaka.



Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Drag med båda armarna. Armbågar stannar i linje med kroppen. Sänk axlar och behåll ryggen i neutralläge.



Copyright © Mobilus Di gital Reh ab AB

Stabilisera bålen samtidigt som du för stängens sida-sida. Håll med båda händerna i stängen.