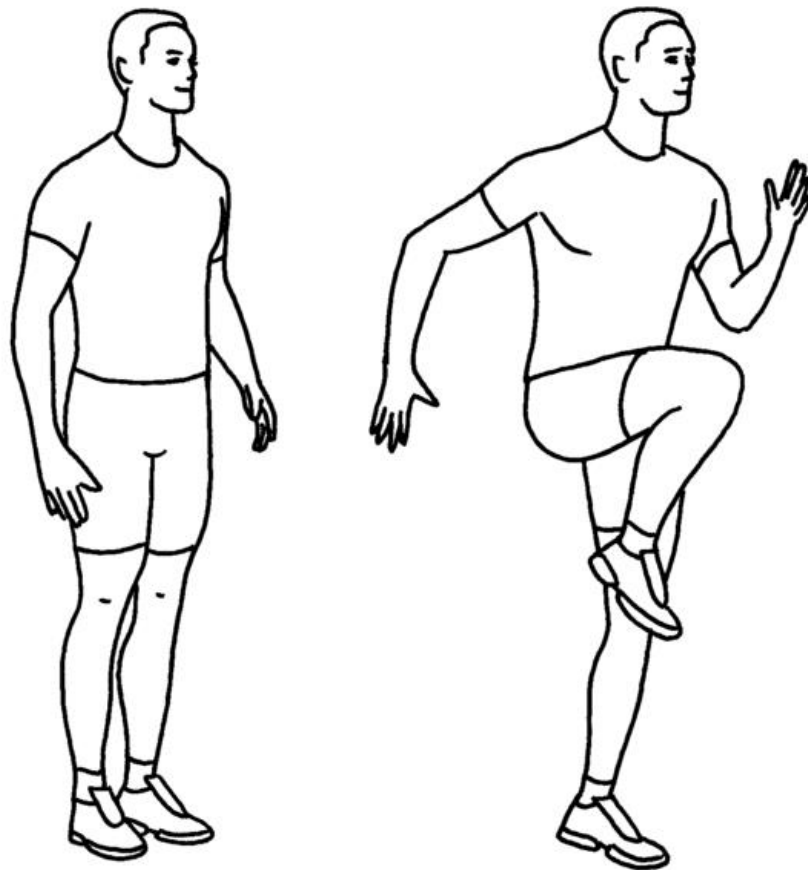


Res på dig minst en gång i halvtimmen och krydda detta med denna övning.



1. Höga knälyft på stället

Stå med parallella fötter ungefär höftbrett. Dra upp knäna växelvis stillastående på stället till höga knälyft samtidigt som du använder armarna och pendlar med. Gör 10 knälyft vila lite och börja om. Upprepa gärna 3-5 ggr.

