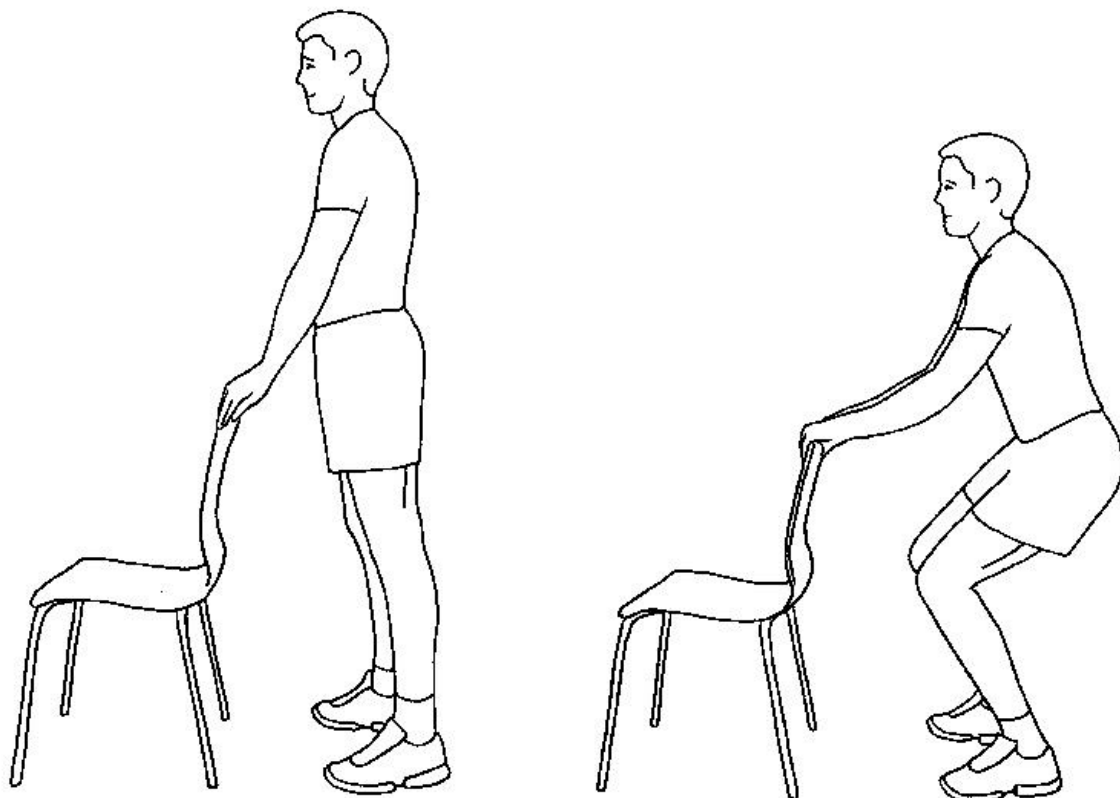


Res på dig minst en gång i halvtimmen och krydda detta med denna övning.



1. Knäböj med stöd av stol

Stöd dig med båda händerna mot en stolsrygg, handtag eller liknande. Stå med fötterna i axelbrett avstånd. Böj i höfter och knän till ca. 120° i knäna och pressa sedan upp igen. Håll ryggen rak och blicken riktad framåt. Alternativt kan du hålla den djupa sittpositionen några sekunder innan du pressar upp igen. Gör 10 gånger, vila och börja igen. Upprepa 3-5 gånger.

