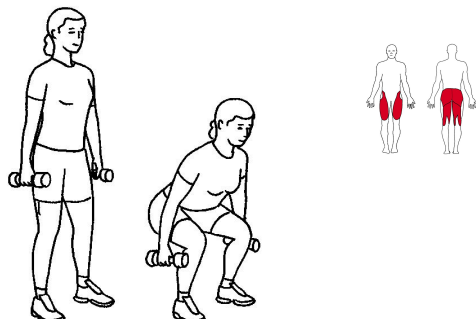


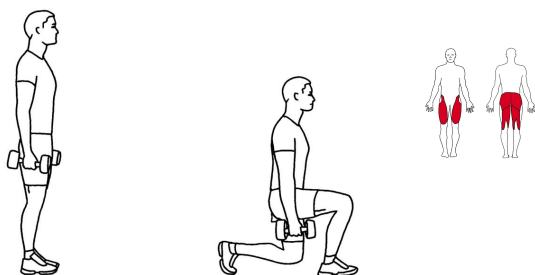
Värm upp 6 minuter innan du startar programmet. Utför varje övning i 45 sekunder, vila i 20 sekunder och påbörja därefter nästa övning. Alla övningar utförs 3 gånger.



### 1. Knäböj med hantlar

Stå med en höftbredds avstånd mellan fötterna och en hantel i varje hand. Böj nedåt till ca 90 graders vinkel i knäna och kom upp till utgångspositionen igen. Håll ryggen rak under hela övningen.

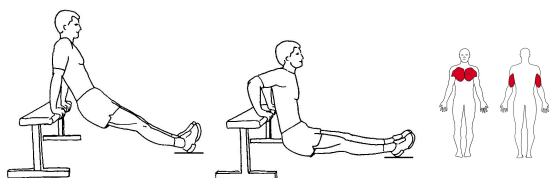
**Set: 3 , Paus: 20 sek**



### 2. Gående utfall med hantlar

Stå med samlade ben med en hantel i varsin hand. Lyft det ena benet och gå framåt i en rak linje. När det bakre benet träffar golvet, tryck ifrån och ta ett nytt steg med det andra benet. Överkroppen ska vara rak. Kom ihåg knäna över tårna i hela övningen.

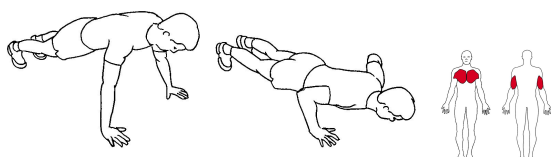
**Set: 3 , Paus: 20 sek**



### 3. Dips på bänk

Stöd dig mot bänken med ungefär axelbrett grep. Kroppen hålls rak, så att enbart hämlarna rör golvet. Böj armbågarna och sänk kroppen mot golvet. Pressa upp igen och upprepa.

**Set: 3 , Reps: 20 sek**



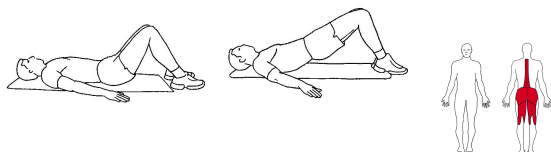
### 4. Armhävningar eller mot vägg

Ställ dig med händerna på golvet, axelbrett isär. Spänn mage och rumpa så att ryggen hela tiden är i linje med resten av kroppen. Sänk långsamt kroppen ned mot golvet och pressa tillbaka, utan att böja i höften. Titta ner i golvet under hela övningen.

**Set: 3 , Reps: 20 sek**

# Shape4life





### 5. Bäckenslyft

Ligg på rygg med böjda knän. Spänn rumpan samtidigt som du lyfter bäckenet och den nedre delen av ryggen från underlaget. Håll i 3-5 sek. Vila lika länge innan du upprepar övningen.

**Set: 3 , Reps: 20 sek**



### 6. Båten med rotation med hantel

Sitt på en matta med böjda höfter och knä och med en hantel i båda händer framför dig. Luta överkroppen lite bakåt och lyft fötterna upp från mattan. Roter överkroppen sakta mot varannan sida.

**Set: 3 , Paus: 20**

# Shape

