

1. Sidplanka med fötterna framför knät och Foam roller under höften.



2. Foam roller under benet, armarna vid sidan och lyft skinkorna / rygg och mage mot taket. Motståndet styrs av:

Lätt: Foam roller nära skinkorna. Hårt: Foam roller mot akilles. Utmaning: ett ben



3. Sit downs med Foam roller bakom din rygg från sittande och sänk.

Lätt: Foam roller nära kroppen Hårt: Foam roller längre bort. Utmaning: Håll Foam roller över huvudet.



4. Foam roller placerat under ryggen och sänk benen ner till golvet.  
Lätt: böjda knän. Hard: raka ben. Challenge: sänk lägre



5. Sidliggande med Foam roller mellan vaderna. Lyft båda benen upp samtidigt och kläm ihop benen runt Foam roller.

