

KONTORSGYMPA

Övning 1

Res dig från stolen

Sätt dig med benen i 30 grader, spänn magen och res dig från stolen (inspireras av positionen för knäböj).

När du kommit nästan hela vägen upp, stanna till och gå långsamt tillbaka - hela tiden med spänd mage.

Landa med rumpan på stolen och res dig snabbt igen. Ungefär som ett knäböj.

Upprepa tio gånger och känns hur du får en snabb outhöjning och mer energi

