



## 1. Step upp på steg

Gå upp och ned på ett trappsteg eller stepbräda. Viktigt att du orkar utföra hela övningen utan att "kasta dig upp" eller "dunsa ned". Annars måste du ha ett lägre trappsteg eller pall att gå upp på. Din knäskål skall vara i linje mitt över din fotrygg. Ditt mål är att hålla denna linje genom hela rörelsemomentet. Övningen utförs långsamt.

**Set: 2-3 , Reps: 10-15**

