

# Hjemme

## Træningsprogram begynder

Kør programmet igennem 3 sæt, 3  
gange om ugen

# Rejs og sæt dig fra en stol

10 gentagelser



# Stræk benene til vandret og spænd i lårene

10 gentagelser



# Rygbøjning ved bord. Løft skiftevis modsatte arm og ben 10 gentagelser til hver side



# Rygbøjning på stol

10 gentagelser



# Tag armstrækninger på et bord

10 gentagelser

