

# Hjemme

## Træningsprogram let øvede

Kør programmet igennem 3 sæt, 3  
gange om ugen

Tag et skridt bagud. Skift ben. Hold eventuelt fat i en stol



# Squat. Bøj i benene og skub numsen bagud



# Træd op på stol. Skift ben



# Mavebøjning. Løft den øverste halvdel af ryggen og kig på navlen



# Armstrækning på gulv. Støt på knæene eller tæerne



# Rygbøjning på gulv. Løft brystkassen og stræk armene bagud





Skrå mavebøjninger. Løft det øverste af ryggen, og peg albuen til modsatte knæ

