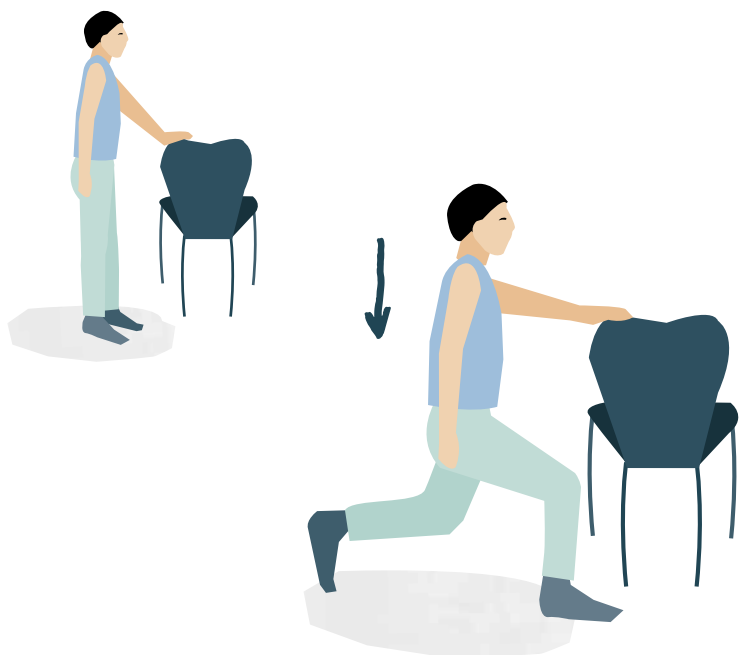
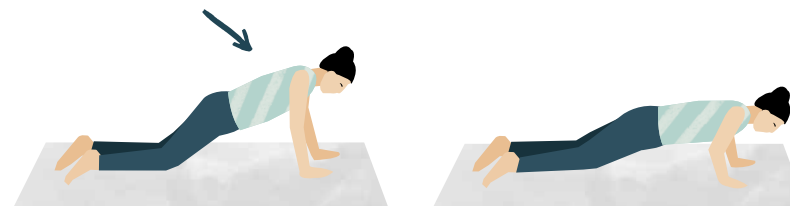


# STYRKEPROGRAM HJEMMETRÆNING

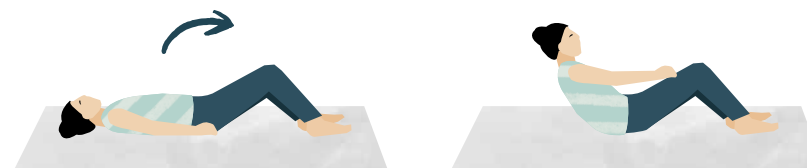
Dette program er beregnet til, at man kan lave det hjemme kun med hjælp fra et tæppe og en stol. I hver øvelse skal du lave 12 gentagelser – holde en kort pause og gøre dette i alt 3 gange, inden du går videre til næste øvelse. Lav programmet hver anden dag.



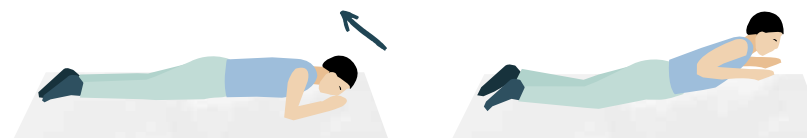
- 1 Træd tilbage**  
Støt med den ene hånd på en stol eller en bordkant. Træd et langt skridt tilbage med det ene ben. Derefter det andet ben.



- 2 Armstrækninger**  
Støt på knæene, sæt hænderne ud for skuldrene. Stræk og bøj armene i et roligt tempo.



- 3 Maveøvelse**  
Lig på ryggen med fodsålerne i gulvet og hænderne ned langs siden. Løft skuldrene, til du rører knæene med fingrene.



- 4 Rygøvelse**  
Lig på gulvet med hænderne under panden. Løft langsomt hoved og skuldre fra gulvet.