





Udvælg en øvelse til hvert område i kroppen.

Udfør øvelserne 8-10 gange af tre omgange.

Lyt til din krop og hvis noget giver anledning til ledsmerter, så skal du holde. Træningen er på eget ansvar da vi ikke kan instruere dig på nuværende tidspunkt. God fornøjelse 😊

Instruktion	Billede
<p>En anden udgave af haseøvelsen. Her kan du bruge din kontorstol i øvelsen. Stem i med hælene og træk stolen hen imod dig. God træning for ryg mave og ben. God fornøjelse 😊</p>	
<p>Du kan træne din hoftebøjer ved at sætte en elastik omkring fødderne og trække den ene fod op. Forsiden af lår kan ligeledes trænes ved at sætte elastikken omkring et stoleben og den ene fod, og derefter strække benet frem</p>	
<p>En rigtig god "balle" øvelse. Sæt det ene ben på en klud, lad det glide bagom det andet ben som du samtidig bøjer. Se hvor langt du kan nå ud med det bagerste ben. En god øvelse man kan have glæde af i flere dage 😊</p>	
<p>Maveøvelser. Rul op fra rygkrog liggende. Sværhedsgraden øges hvis du strækker ben mod loft og løfter overkroppen op mod ben.</p>	

Udvælg en øvelse til hvert område i kroppen.

Udfør øvelserne 8-10 gange af tre omgange.

Lyt til din krop og hvis noget giver anledning til ledsmerter, så skal du holde. Træningen er på eget ansvar da vi ikke kan instruere dig på nuværende tidspunkt. God fornøjelse 😊