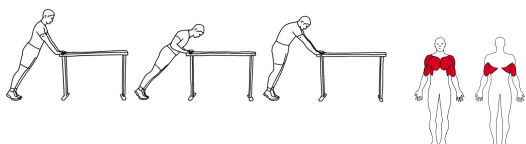


1. Sette og reise seg

Sitt på en stol med armene rett frem foran deg. Beveg overkroppen fremover og reis deg opp til stående.

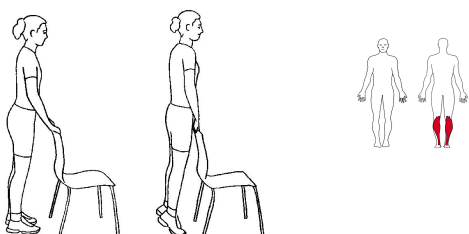
Sett: 3 , Reps: 10



2. Push-up mot bord/kjøkkenbenk

Len deg mot en benk/et bord med strake armer. Gjør en armheving ved å bøye albuen. Skuldrene skal ikke senkes forbi nivået til albuen. Vend tilbake ved å strekke albuen ut igjen.

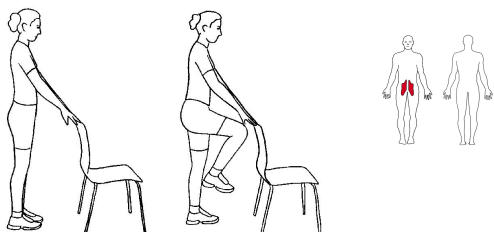
Sett: 3 , Reps: 10



3. Stående tåhev med støtte

Stå bak en stol og støtt deg med hendene til stolryggen. Gå opp på tærne med begge beina og bli stående i cirka 5 sekunder. Senk deg rolig ned til stående igjen.

Sett: 3 , Reps: 10



4. Stående hoftebøy med støtte

Stå rett og støtt hendene på en stolrygg. Løft opp annenhvert ben.

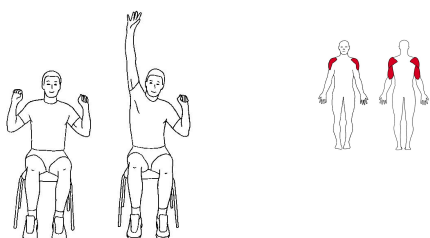
Sett: 3 , Reps: 10



5. Knebøy m/støtte

Støtt deg med begge hendene på en stolrygg. Stå med føttene i skulderbreddes avstand. Bøy i hofter og knær, og senk deg ned til ca. 120 grader i knærne og press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.

Sett: 3 , Reps: 10



6. "Plukke epler"

Strekk armene vekselvis opp mot taket og grip i luften som om du skulle plukke epler.

Sett: 3 , Reps: 10