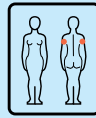
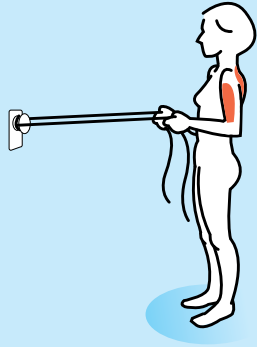
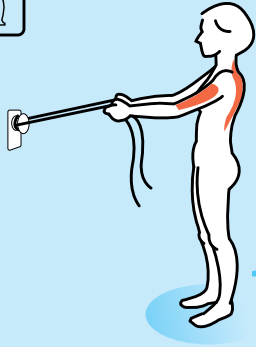
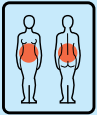
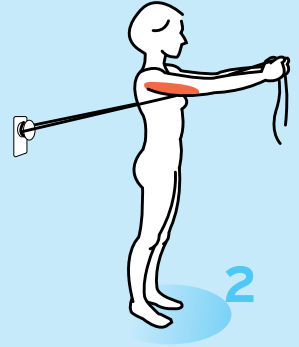
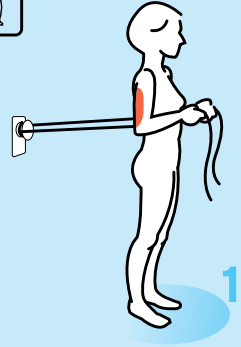
**Styrketræning med elastik**

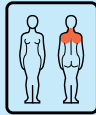
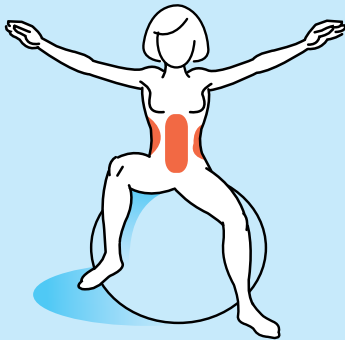
Øvelsen træner dine arme og din ryg. Slå med ret ryg og strakte arme, træk elastikken tilbage mod albuerne ind til kroppen og i en vinkel på ca. 90 grader.

**Styrketræning med elastik**

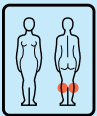
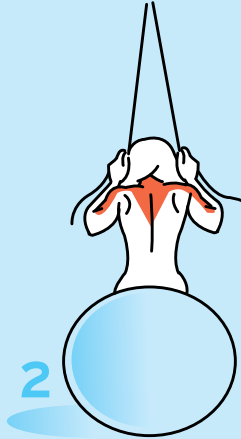
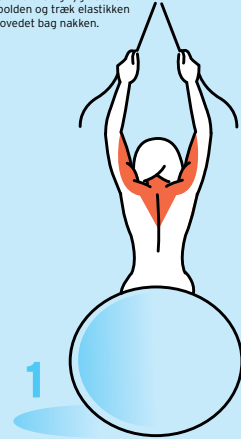
Øvelsen træner bagsiden af din overarm (triceps). Slå med ret ryg og bøjede arme, skub ud til strakte arme, hold armene tæt på kroppen.

**Styrketræning med bold**

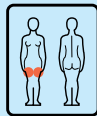
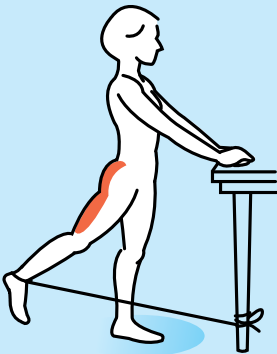
Øvelsen træner dine mavemuskler. Sid ret op og løft et ben af gangen i minimum 15 sekunder. Hvis du vil gøre øvelsen sværere, kan du løfte begge ben så længe som muligt.

**Styrketræning med elastik og bold**

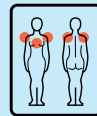
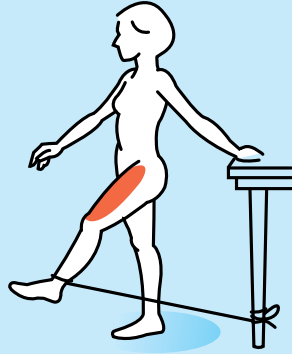
Øvelsen træner skuldre og rygmuskler. Sid ret op på bolden og træk elastikken ned tæt ved hovedet bag nakken.

**Styrketræning med elastik**

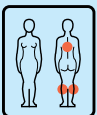
Øvelsen træner lægmusklerne. Fastgør elastikken om et bordben og om foden. Stå ret op og stræk benet bagud. Gentag øvelsen på begge ben.

**Styrketræning med elastik**

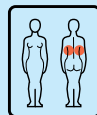
Øvelsen træner lårmusklerne. Fastgør elastikken om et bordben og om foden. Stå ret op og stræk benet fremad. Gentag øvelsen på begge ben.

**Udstrækning**

Øvelserne udstrækker skuldrene og bagsiden af dine overarme og brystet.

**Udstrækning**

Øvelsen træner ryggen og bagsiden af lårene og læggene. Bøj dig forover med strakte ben og ræk ned mod gulvet med hænderne.

**Udstrækning**

Øvelsen træner siden af kroppen. Stræk armene op langs ørene og hold strækket til begge sider.



# HOLD DIG I FORM -HJEMME OG PÅ KONTORET

Her er en række simple øvelser, der vil give dig velvære, gøre dig stærkere og forebygge skavanker og sygdom. En ganske lille indsats hver dag øger dine muligheder for at leve et godt og aktivt liv. Hele livet.

