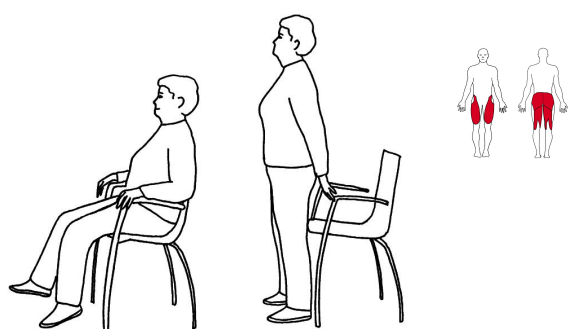


### 1. "Broen"

Lig på ryggen, placer fodsålerne på gulvet og armene ud til siden. Løft bækkenet op fra gulvet til du kun ligger på skulderbladene. Sænk og løft langsomt.

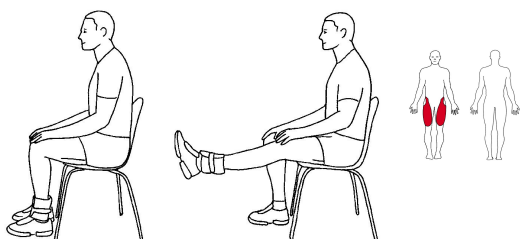
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 2. Rejse og sætte sig m/ let støtte

Rejs dig op med støtte på et af armlænene. Sæt dig ned igen og gentag.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

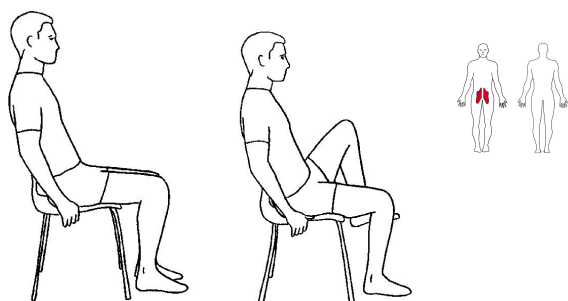


### 3. Siddende knæstræk

Sid på en stol med ret ryg. Stræk ud i knæet. Sænk langsomt ned igen.

Hvis du har brug for modstand kan du sætte elastik omkring stole benet og omkring anklen.

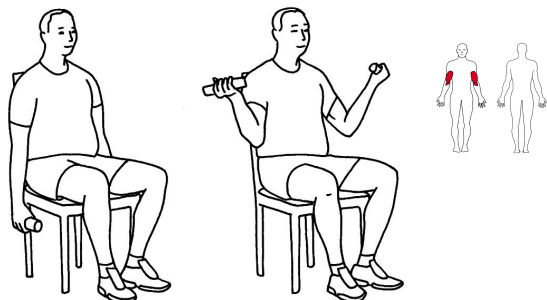
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 4. Siddende hoftebøjning

Sid på en stol med benene i gulvet. Bevæg knæet op mod maven ved at bøje i hofte og knæ. Gentag med modsatte ben.

**Sæt: 3 , Reps: 10**

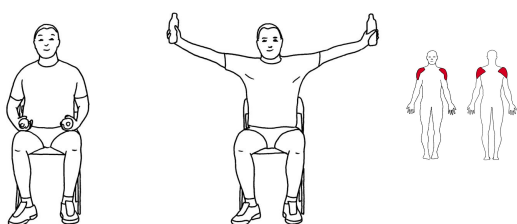


### 5. Bøj i overarm senior

Sid på en stol. Hav en vægt i hver hånd. Bøj albuerne op samtidig med, at du vender håndfladerne ind mod kroppen. Sænk armene langsomt ned igen.

Hvis du ikke har en håndvægt kan du benytte en vandflaske med vand, sand eller sten.

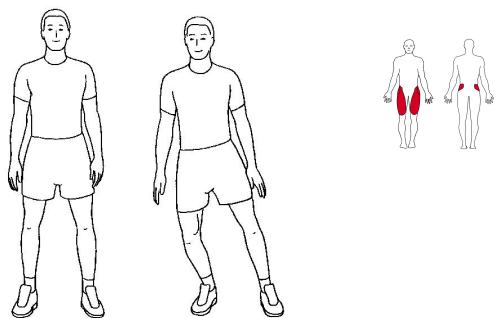
**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 6. Sidehævning m. vandflaske 2

Sid på en stol. Brug to fyldte 0,5 liters flasker som vægte, én i hver hånd. Med strakte albuer fører du armene ud til siden med tommelfingrene pegende op mod loftet. Sænk armene langsomt ned igen, og gentag.

**Sæt: 3 , Reps: 10**



### 7. Sidelæns vægtoverføring

Stå med en bred benstilling. Læn dig til ene side og læg vægten over på et ben, samtidig med at du bøjer lidt i knæet. Stræk langsomt i knæet og før vægten over på det andet ben.

**Sæt: 2 , Varighed: 2 min 0 sek.**