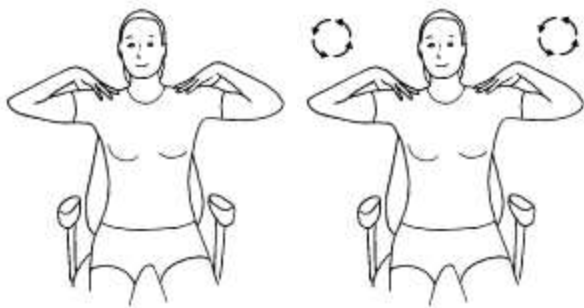
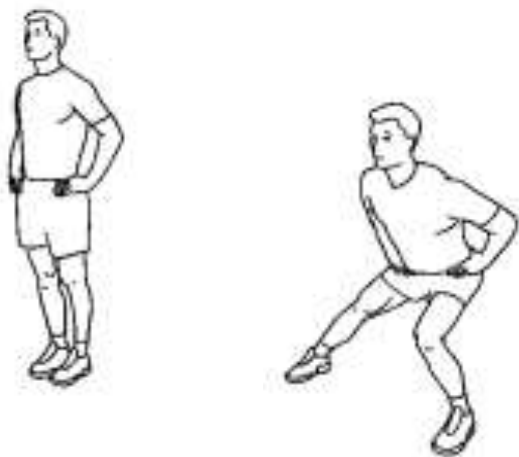


Hemmaträning för seniorer

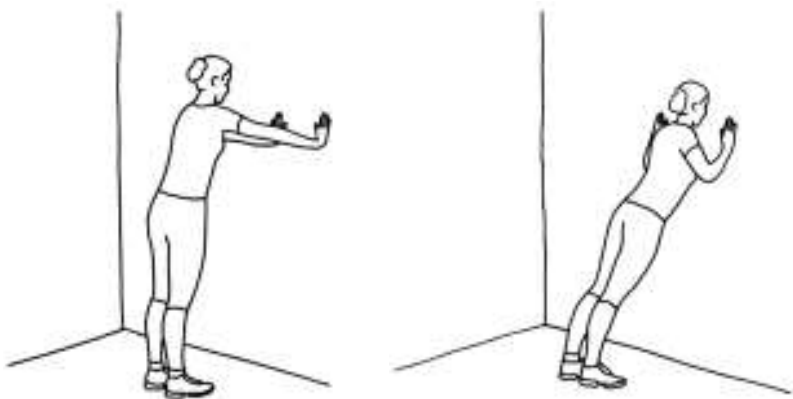
(Gör ca 15 repetitioner/övning och sedan 3 varv)



Axelcirklar, framåt o bakåt

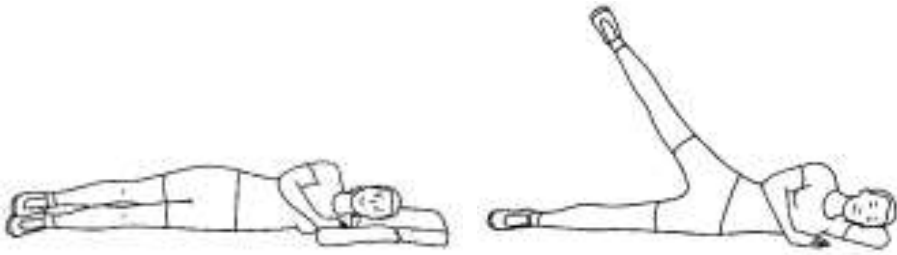


Utfallssteg åt sidan



Armhävning mot en vägg

KORPEN



Lyft ben, H + V ben



Ryggresning



Sittande rotation