

Min gaffeltruck, min fitness ven

10 lynhurtige øvelser som kan udføres af og til

01

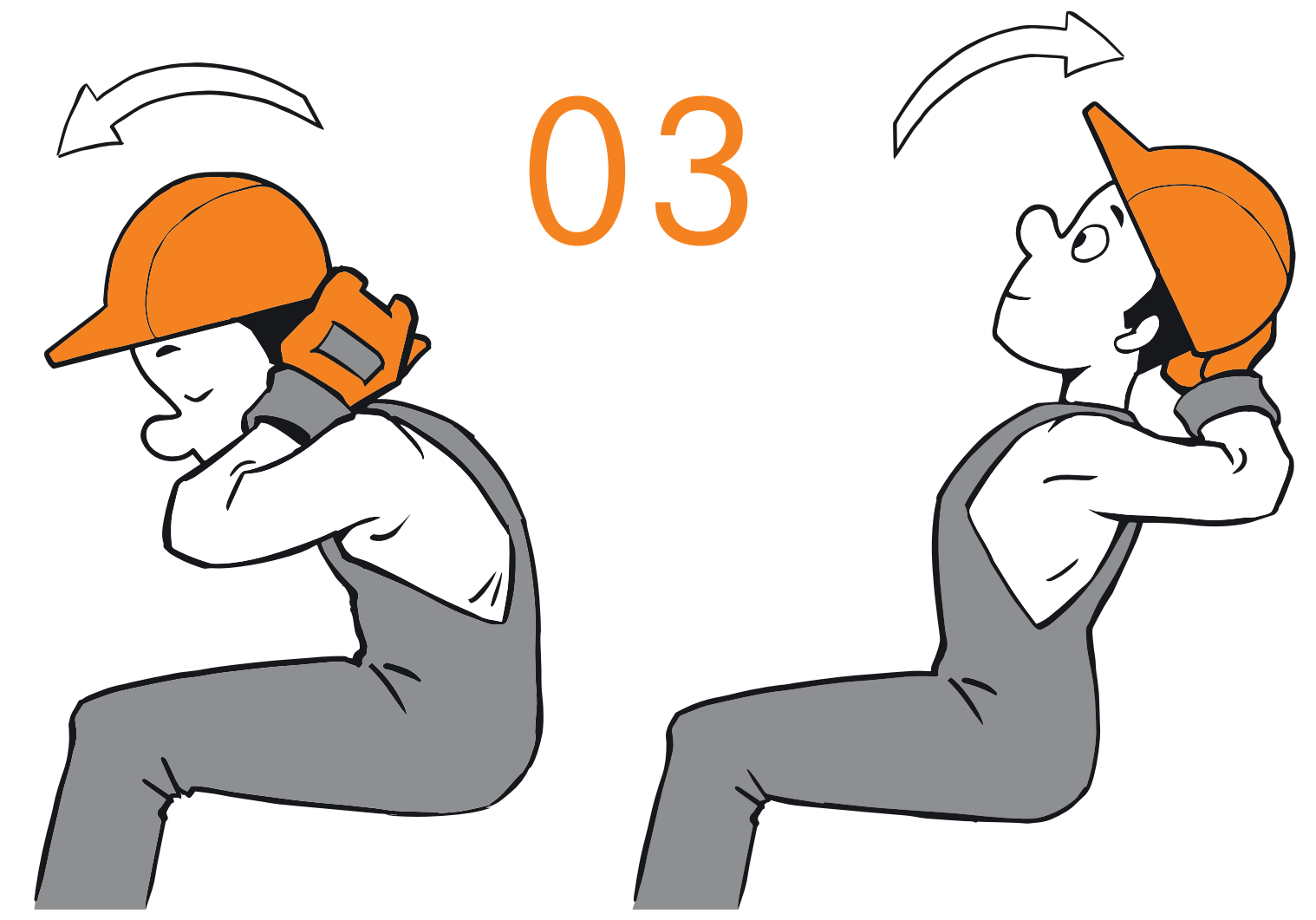


Nakkestræk til siden



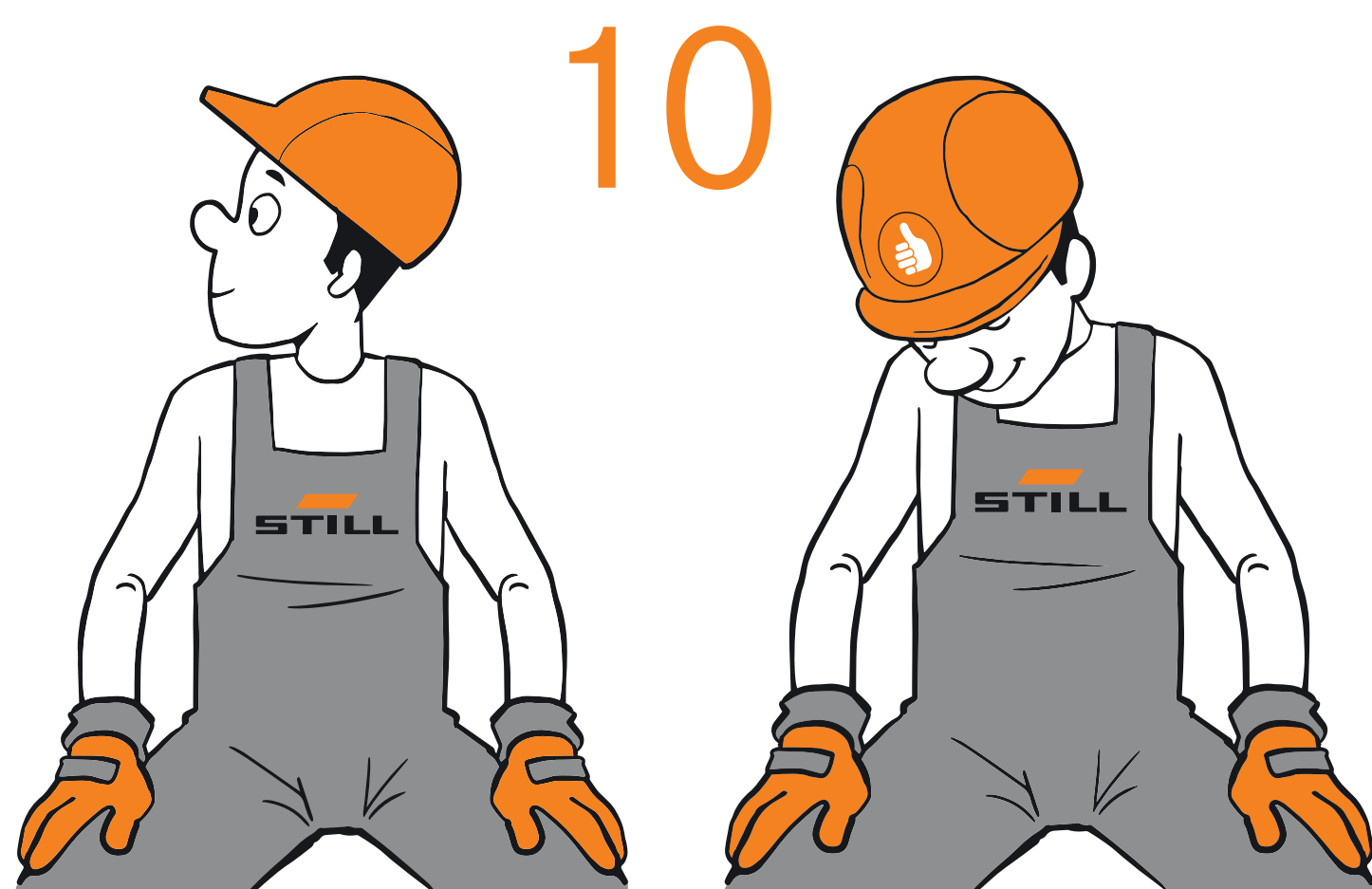
02

Tegn cirkler med albuerne



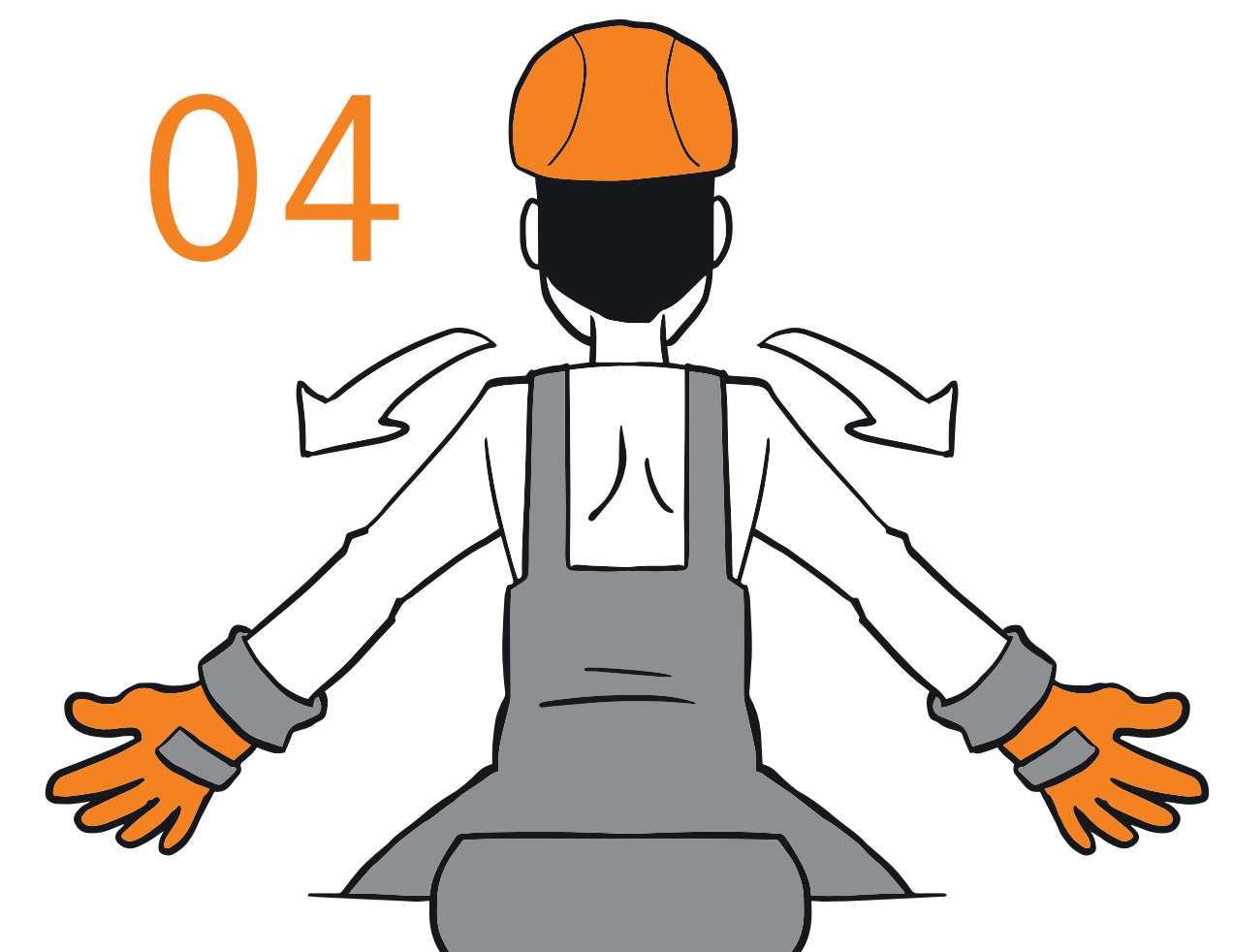
03

Krum sammen og ret op



10

Rul med hovedet fra side til side



04

Samle skulderbladene



05

Rul med skuldrene



09

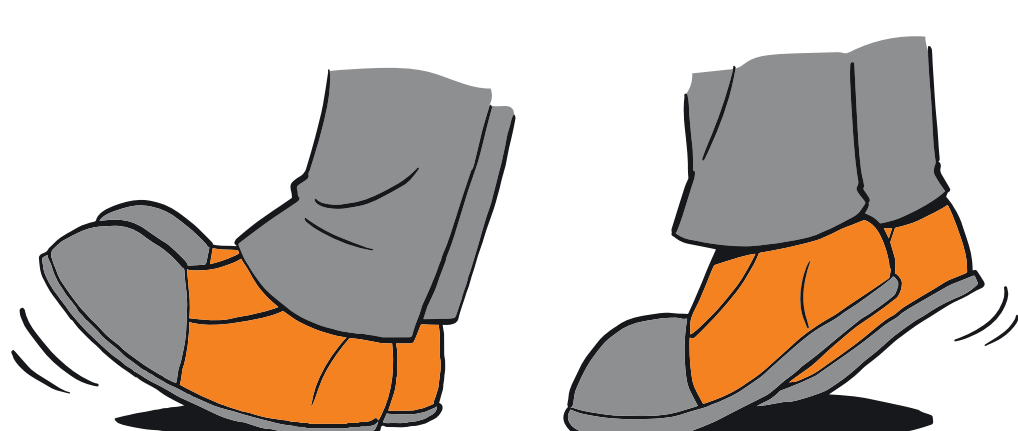
Hæv og sænk brystkassen



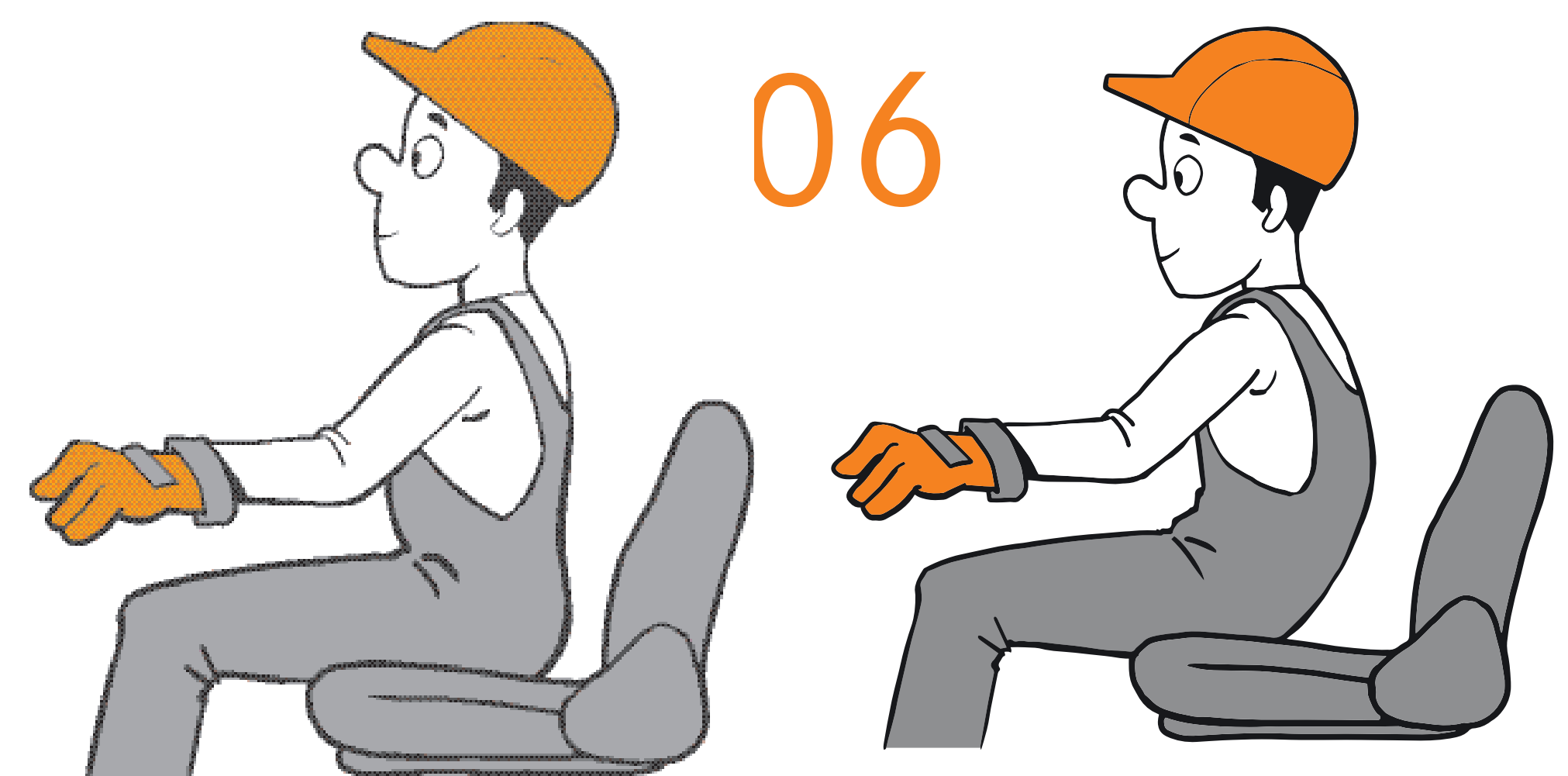
07

Fang hænderne bag ryggen

08



Fodvip fra hæl til tå



06

Svaj og rund i ryggen