

## STYRKEÖVNINGAR

1



**Knäböj**

2



**Tåhävningar**

3



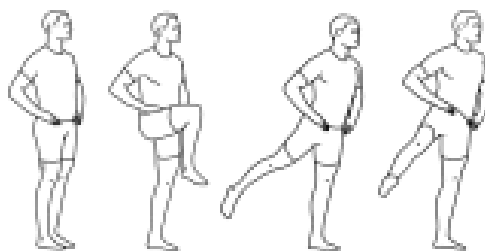
**Armhävning mot vägg**

4



**Cirklar med utsträckta armar**

5



**Balans på ett ben**

- Genomför övningarna dagligen
- Upprepa övningarna med t ex 10 repetitioner och öka efter hand.