



# AKTIV PAUSE



TRÆK VEJRET DYBT IND OG STRÆK ARMENE TIL LOFTET, ÅND DEREFTER UD OG BØJ DIG NED (3-5 GENTAGELSER)

TÆR - HÆLE (10 - 15 GENTAGELSER)

SQUATS (8-12 GENTAGELSER)

BENABDUKTION - SPLAY TIL SIDEN  
(8 - 12 GENTAGELSER PR. SIDE)

SVING OVERKROPPEN LIDT TIL HØJRE OG VENSTRE,  
OG LAD ARMENE HÆNGE AFSLAPPET

STÅENDE CROSS-CRUNCH  
(6-8 GENTAGELSER PR. SIDE)

STÅENDE SVØMNING  
(10-15 GENTAGELSER PR. SIDE)

EAGLES - STRÆK ARMENE UD VED SIDEN AF KROPPEN  
OG SVING OP OG NED (10-15 GENTAGELSER PR. SIDE)

SKIFTENDE BOKSNING OP OG FREM  
(8 - 12 GENTAGELSER PR. SIDE)

TRÆK VEJRET DYBT IGEN OG STRÆK ARMENE TIL LOFTET,  
ÅND DEREFTER UD OG BØJ DIG NED (3-5 GENTAGELSER)



Co-funded by  
the European Union



Remote  
Health

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

