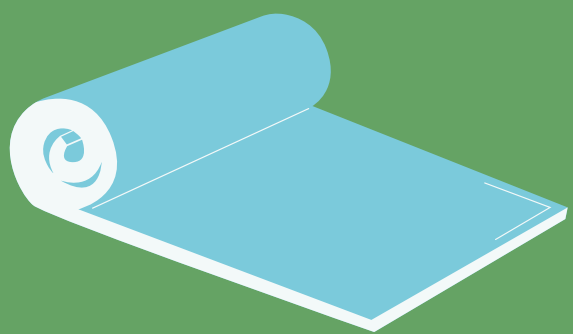


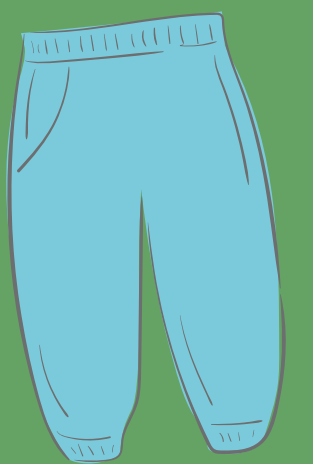


WORKOUT FOR HELE KROPPEN STYRKE



ARME, BEN, KERNE

- Begynd din helkropstræning ved at varme op med armcirkler, jumping jacks og knæløft.
- Fokuser på at styrke dine arme med øvelser som pushups, stoledips, bicep curls ved hjælp af en vandflaske og hurtige armspændinger.
- Gå videre til kerneøvelser som Superman, planker og benløft.
- Afslut med benøvelser, herunder squats, lunges, bulgarsk-split squats på en stol og æselspark for en velafrundet styrketræningssession.



FORBLIV KONSEKVENT, FORBLIV MOTIVERET, OG NYD
HELE DIN KROPSTRÆNING FOR STYRKE!



Co-funded by
the European Union



Remote
Health