

Träna – 5 minuter varje dag



Plocka äpplen, 5-10 st



Ryggflex, 10 st



Benböj, 5-10 st (som om du skulle sätta dig på en stol)



Ryggvridning, 10 st



Tåhävningar, 5-10 st

Träna – 5 minuter varje dag



Plocka äpplen, 5-10 st



Ryggflex, 10 st



Benböj, 5-10 st (som om du skulle sätta dig på en stol)



Ryggvridning, 10 st



Tåhävningar, 5-10 st