

MIT HJERTE

ØVELSER MED ELASTIK

Se alle øvelser på video, inde på Hjerteforeningen.dk/mithjerte

ØVELSE 1



ØVELSE 2



ØVELSE 3



SKIFT
BEN

Få det bedste resultat

Gentag hver øvelse til du kan mærke det bliver hårdt. Pres så dig selv til 3 ekstra gentagelser, inden du stopper.



HJERTEFORENINGEN

SIDE 1

MIT HJERTE

ØVELSER MED ELASTIK

Se alle øvelser på video, inde på [Hjerteforeningen.dk/mithjerte](https://www.hjerteforeningen.dk/mithjerte)

ØVELSE 4



ØVELSE 5



Få det bedste resultat

Gentag hver øvelse til du kan mærke det bliver hårdt. Pres så dig selv til 3 ekstra gentagelser, inden du stopper.

