

**ARMBØJNINGER  
PÅ STOLEN**

**REJS OG  
SÆT DIG 10  
GANGE  
HURTIGT**

**LØFT  
NOGET  
TUNGT**

**ARMBØJNINGER OP  
AF VÆGGEN ELLER  
BORDET**

**LØFT DIN STOL**

**DREJ  
RUNDT PÅ  
STOLEN**

**LØB RUNDT  
OM DIN SIDE-  
MAKKER**

**FÆLLES  
LØBETUR I  
GÅRDEN**