

# Tristab

Serien laves 1, 2 eller 3 gange i træk



1. Maverulning - 10 x.



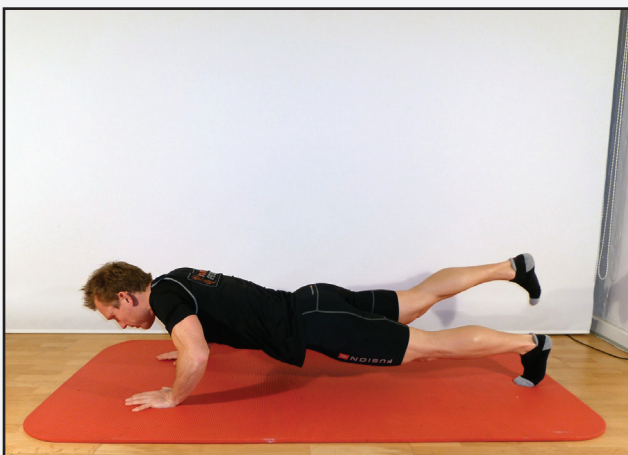
2. Diagonal rygøvelse - 10 x.



3. Sideløft - 5 til hver side, 10 i alt.



4. Bensving - 10 x.



5. Pushups med benløft - 10 x.



6. Mc. Kenzie øvelsen - 10 x.



Du kan finde flere øvelsesprogrammer  
på [www.sportsfyssen.dk](http://www.sportsfyssen.dk)