

Robust 2026

MIKROØKT MED STRIKK

SETT KLOKKA PÅ 10 MINUTTER
GJENNOMFØR ALLE ØVELSENE UNDER SÅ
MANGE RUNDER DU KLARER

- **KNEBØY MED OPPTREKK**
- **MARKLØFT**
- **BOKSESLAG**
- **OMVENDT FLYES**

TA UTGANGSPUNKT I 10 REPETISJONER PER ØVELSE,
OG JUSTER STRIKK OG REPETISJONER ETTER BEHOV.
TA GJERNE 1 MINUTT PAUSE MELLOM RUNDER.



RørosBanken

KONTORSTREKK

**GI DEG SELV EN AKTIV PAUSE FOR
BÅDE KROPP OG TOPP. LITEN INNSATS
GIR FAKTISK STORE HELSEFORDELER!**

HER FÅR DU FEM ØVELSER SOM TAR MAKS FEM
MINUTTER, OG SOM KAN GJØRES HVOR SOM
HELST - ALENE ELLER SAMMEN MED ANDRE.
BRUK 30-60 SEKUNDER PÅ HVER ØVELSE OG
KJØR 1-2 RUNDER. HA FOKUS PÅ
TILSTEDEVÆRELSE I KROPPEN, DYP PUST OG
ROLIGE BEVEGELSER.

VIDEO AV ALLE ØVELSER I BEGGE ØKTER FINNER
DU I ARRANGEMENTET PÅ FACEBOOK.
LYKKE TIL!