

iFORM

28-
dagers
utfordring
med
**vegg-
pilates**

Tren
med på
video ...
... på [iform.nu/
veggpilates](http://iform.nu/veggpilates)

Foto: Thomas Dahl



Mandag:
Knebøy mot
vegg



Tirsdag:
Albuepress



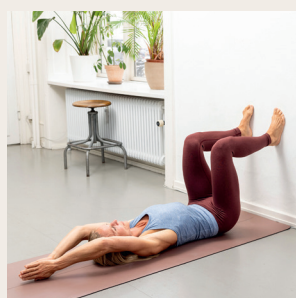
Onsdag:
Utfall med
fot på vegg



Torsdag:
Stående
vridning



Fredag:
Stående
armheving



Lørdag:
Bekkenløft
mot vegg



... og **søndag**
har du fri.

