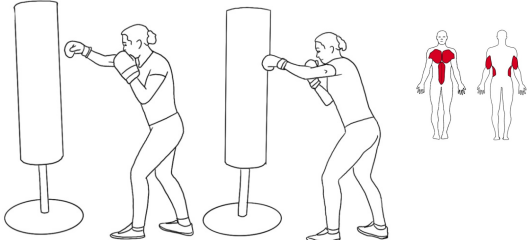
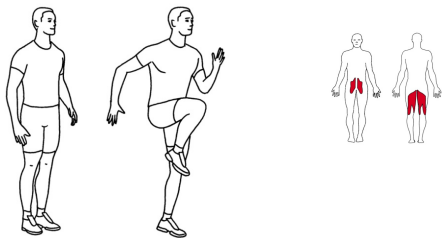


© www.ExorLive.com

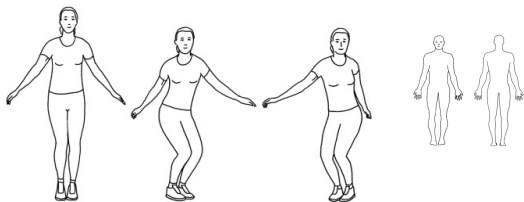
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkuler (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



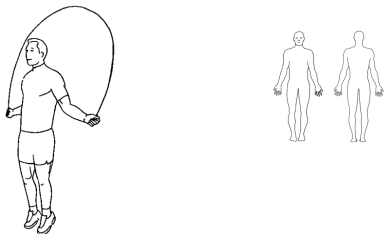
1. Luftboxa



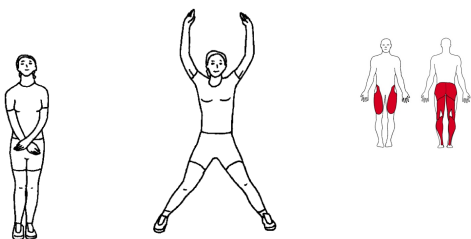
2. Höga knän



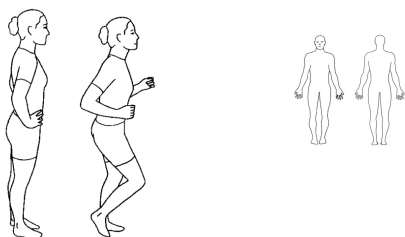
3. Twisthopp



4. Luft hopprep



5. Krysshopp



6. Jogga på stället

