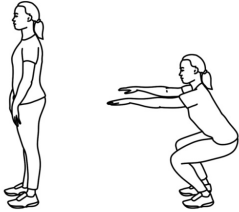
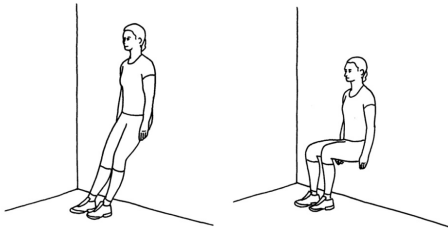


© www.ExorLive.com

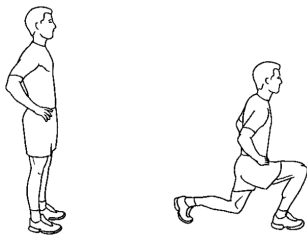
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkuler (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



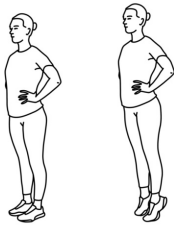
### 1. Knäböj



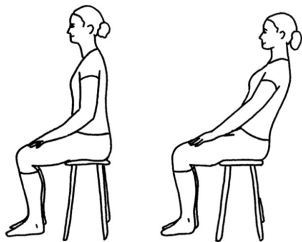
### 2. Jägarvila



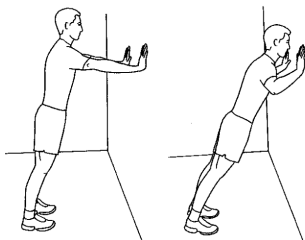
### 3. Utfall



### 4. Tåhävningar



### 5. Situps på stol



### 6. Armhävning mot vägg

