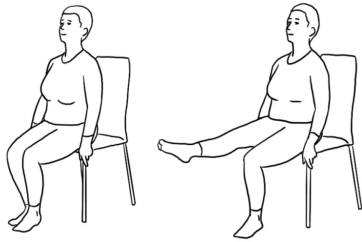
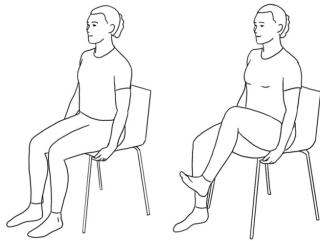


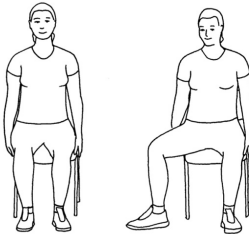
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkolor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



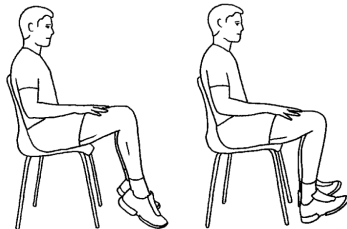
**1. Sittande knästräck**



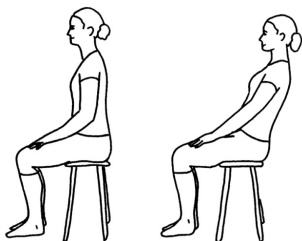
**2. Växelsvis höftböjning**



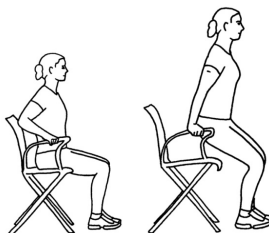
**3. Lyft ett ben åt sidan**



**4. Sittande tå- och häillyft**



**5. Situps på stol**



**6. Stolpress**

