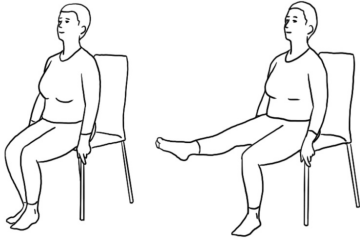
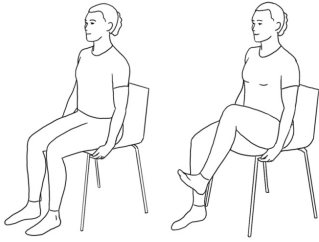


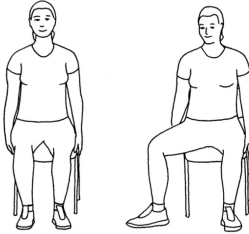
Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkolor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



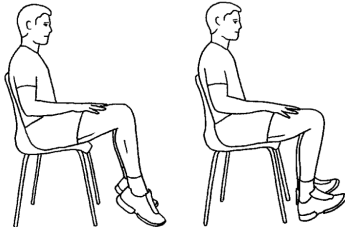
1. Sittande knästräck



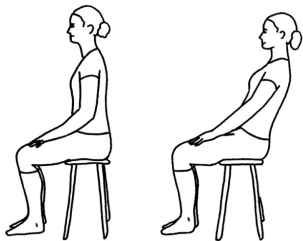
2. Växelvis höftböjning



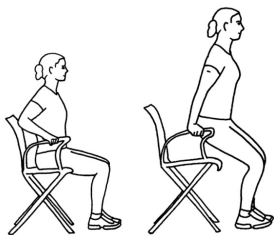
3. Lyft ett ben åt sidan



4. Sittande tå- och hällyft



5. Situps på stol



6. Stolpress

