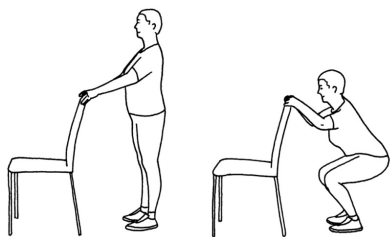
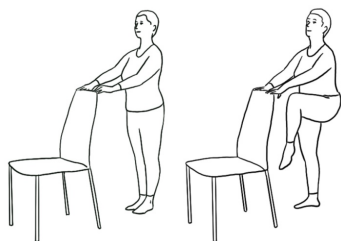


Ta ett "energipiller" och gör den rörelse som siffran motsvarar under 15-30 sekunder. Använd en tärning eller numrerade flörtkolor (1-6) i en burk eller en slumpgenerator för att välja rörelse. Lycka till!



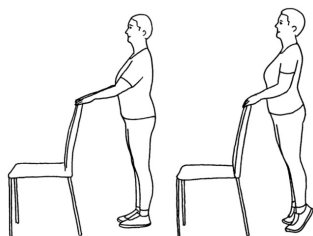
1. Knäböj



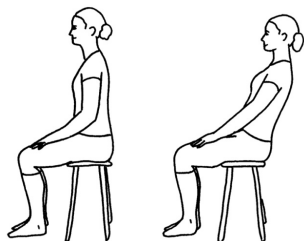
2. Höftböjning



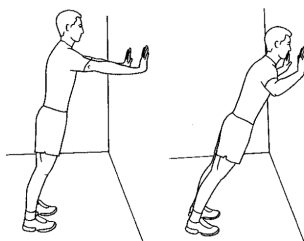
3. Utfallssteg bakåt



4. Tåhävning



5. Situps på stol



6. Armhävning mot vägg

