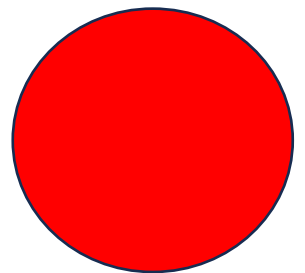
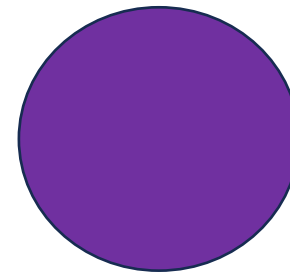
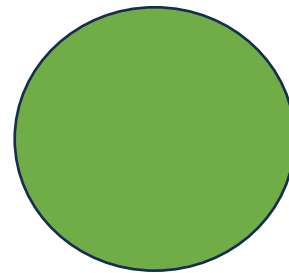
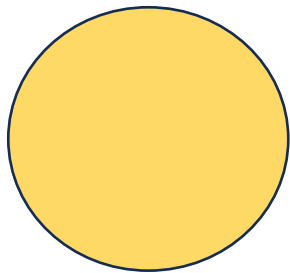
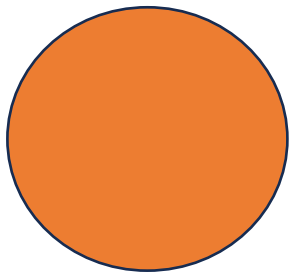
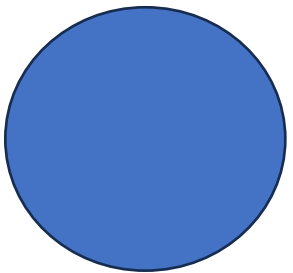
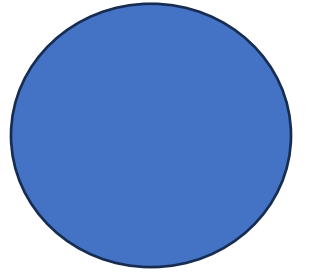


6 färger

Varje färg har 3 olika övningar för träning av samma muskelgrupp



Knäkontroll



Sidoutfall

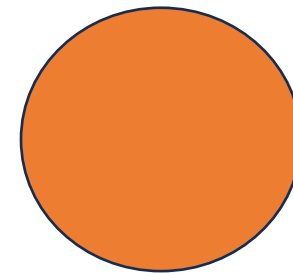


Hoppande utfall



Enbensböj

Pulshöjare



Hälspark på stället

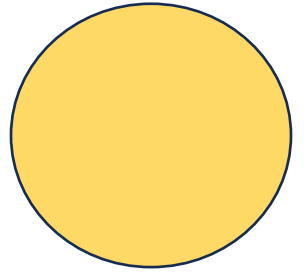


Dynamisk mountainclimber



Jumping jacks

Magmuskler



Russian twist



Raka situps med knälyft

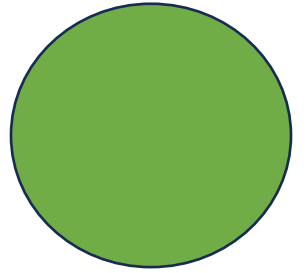


Plankan med utdrag av ben



Dynamiska crunches från knästående med maghjul

Ryggmuskler



Liggande ryggresning

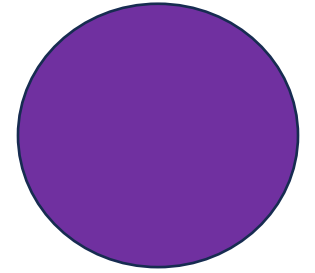


Lyft med motsatt arm och ben



Rygg och axlar mot vägg och
armarna lyfts och sänks

Ben och sätesmuskler



Bäckenlyft

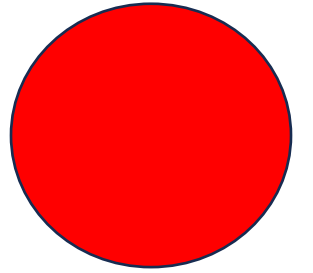


Overheadsquats med pinne



Draken med viktplatta

Armar, axlar och bröstmuskler



Stående raka lyft med hantlar



Dips med böjda eller raka ben



Armhävningar - Breda eller smala



Axelpress med pinne och böj i knäled

Övningar för stretching

