

ARMAR

ARMHÄVNING MOT TRÄD



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



ARMAR

DIPS ELLER LYFT PÅ BÄNK



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



KONDITION

JUMPING JACKS



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



BEN

UTFALLSSTEG



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



BEN

BENBÖJ



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



MAGE

ARMBÅGE MOT MOTSATT KNÄ



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



RYGG

RYGGFÄLLNINGAR STÅENDE ELLER SITTANDE PÅ BÄNK



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN



KONDITION

HÖGA KNÄN



SCANNA KODEN OCH GÖR
ÖVNINGEN PÅ FILMEN

