

**1**  
KNEBØY



**2**  
BEKKENLØFT



**6-8**  
repetisjoner

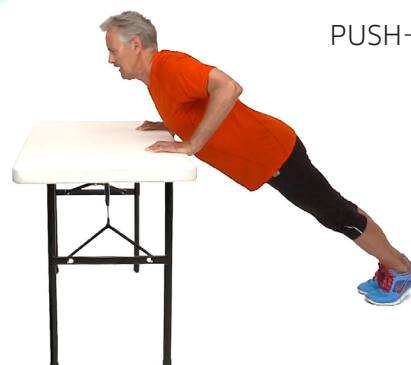
**3**  
serier

**1-3**  
ganger per uke

**5**  
CRUNCHES



**3**  
PUSH-UPS



**4**  
ROING



Velg en lettere variant av øvelsen dersom du **ikke klarer 6 repetisjoner**.  
Klarer du **flere enn 8 repetisjoner**, velg en tyngre variant av øvelsen.

Se animasjoner i appen for tips til å senke eller øke belastningen.

**Korrekt utførelse er viktigere enn antall repetisjoner.**