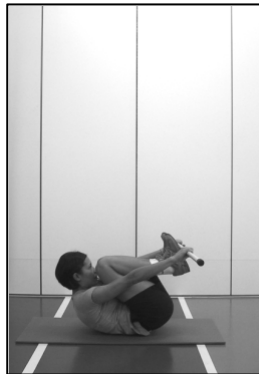
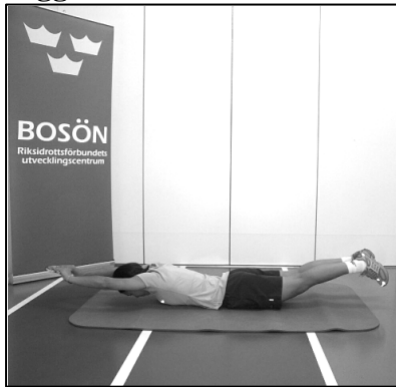


# Kompletterande övningar för mage, rygg och överkropp

## Situp med k äpp



## Liggande rotationer med viktskiva



## Push-up från plint

