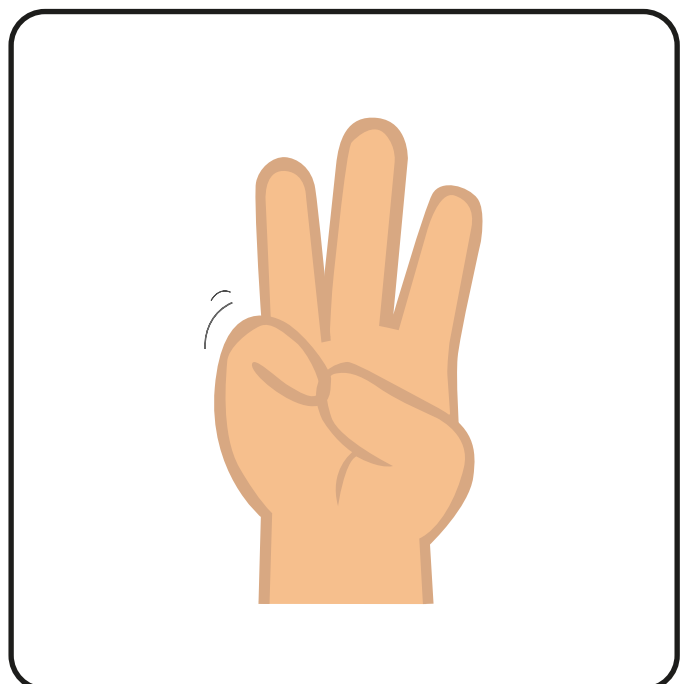
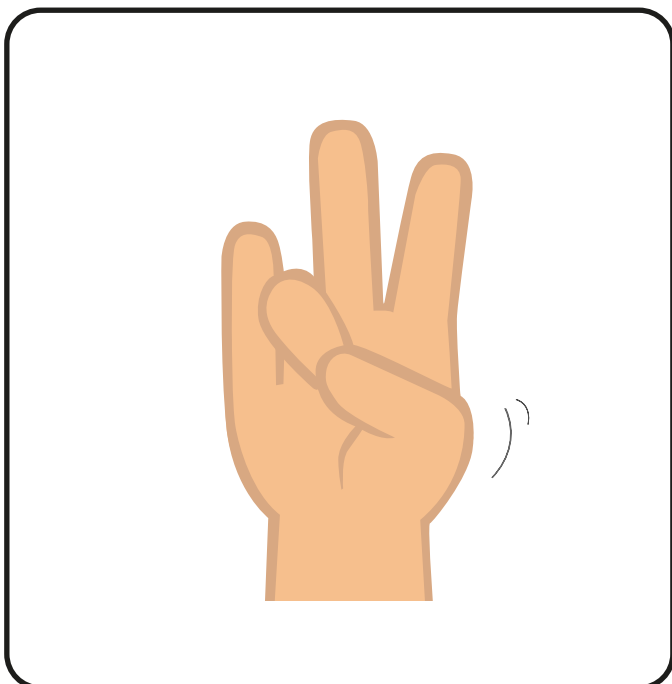
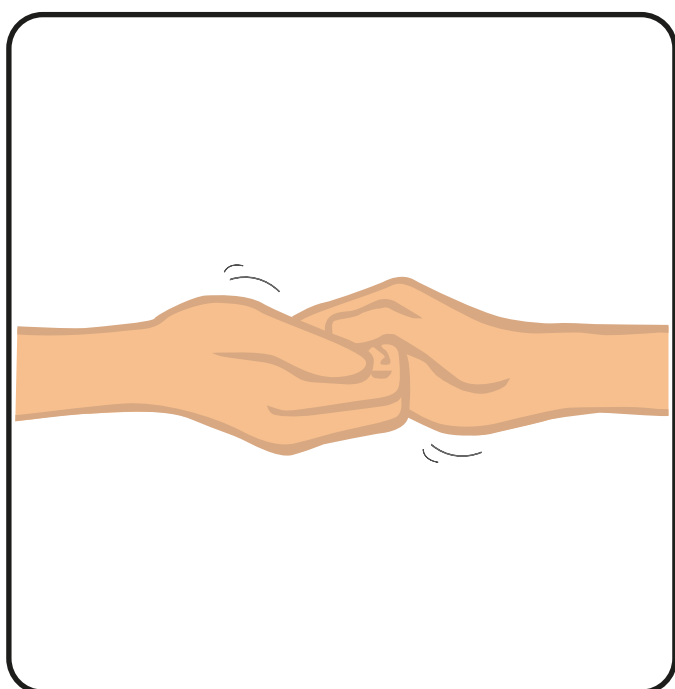


# Hver finger til tommel



# Fingertræk og håndfladeskub



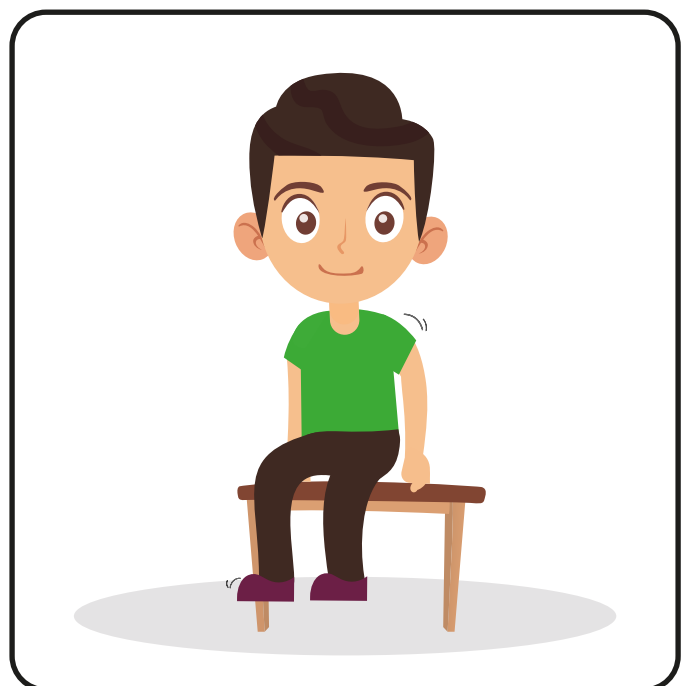
# Flyveren



# Fritstående diagonalløft



# Gulv- eller stolarmbøjninger



# Gå på trapper



# Hovedpres



# Planke i bevægelse



# Haenge på underarmene



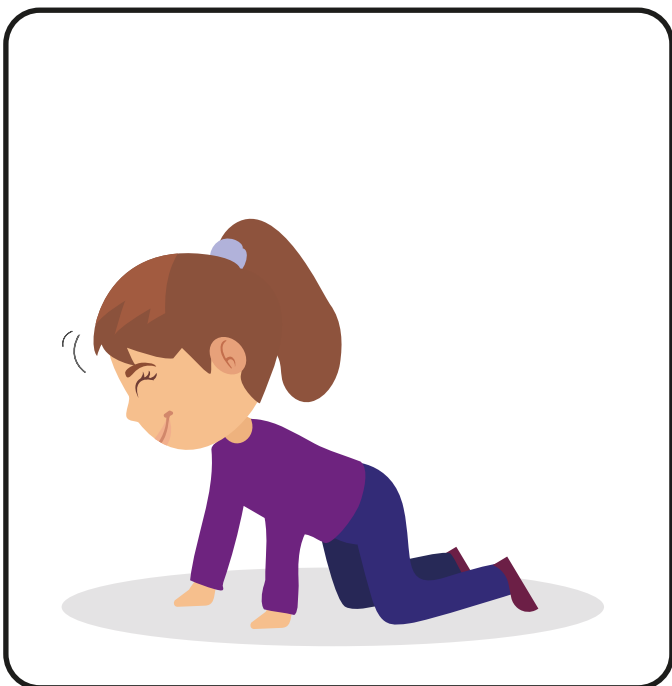
# Planke på sofa



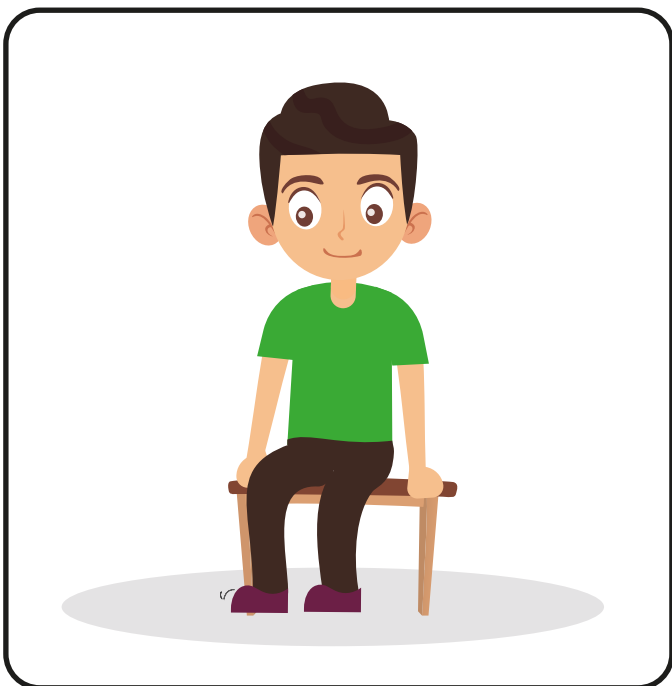
# Sidde på mine hænder



# Push up på knæ



# Sidde på mine underben



# Skubbe



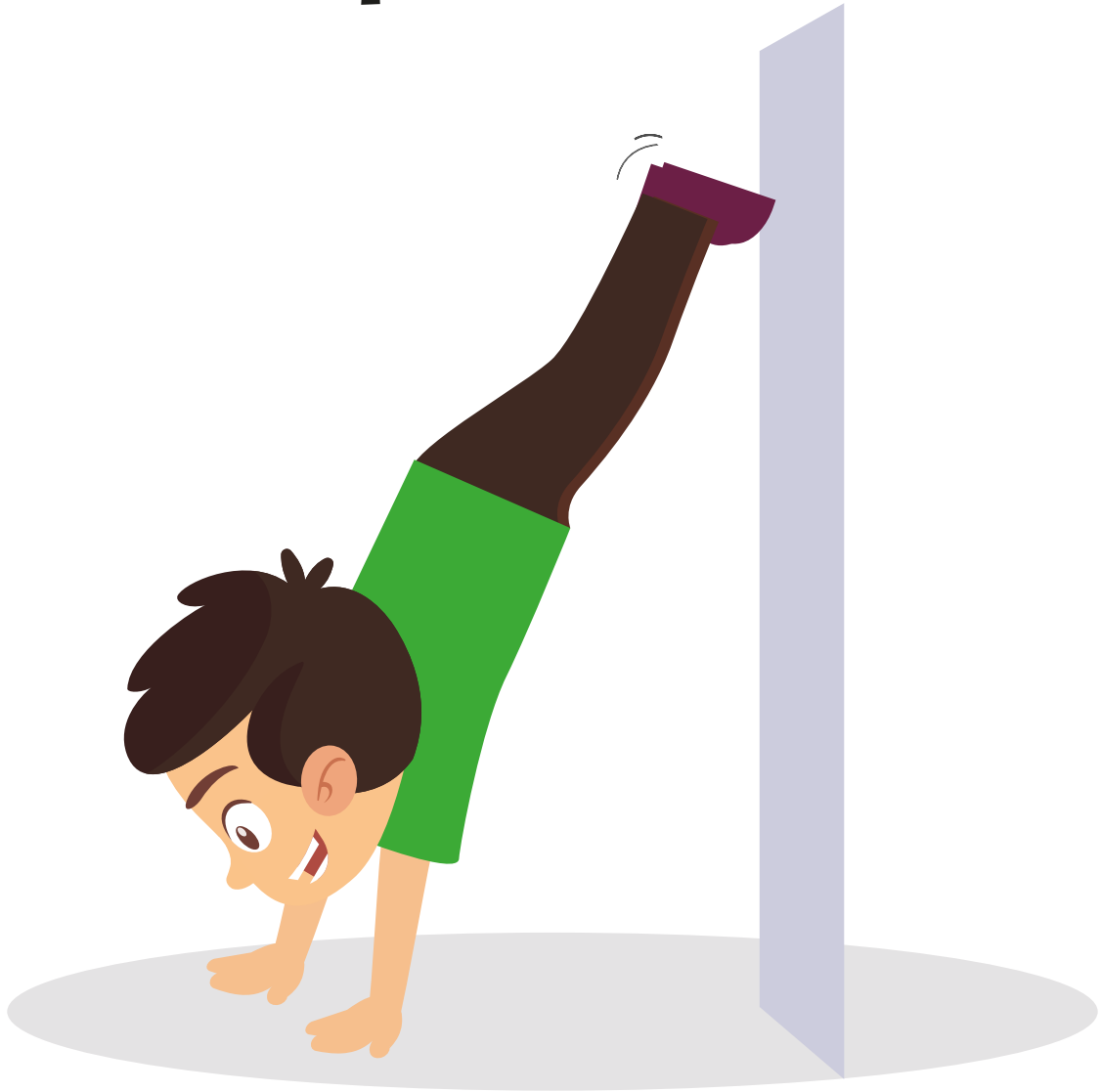
# Sprællemand



# Statuen



# Stå på hænder



# Vaelte vaeg

