

### Bildeforklaring på følgende øvelser:

- Diagonalløft med belastning
- Knestående Diagonalløft
- Wallsquat med gummiband/gummistrikk
- Biceps Chin-Up
- Øvre rygg og skuldre
- Triceps mellom 2 stoler
- Spiderplanke
- Planke med beina på veggen
- Planke med latrowing på benk eller stol

### Diagonalløft med belastning



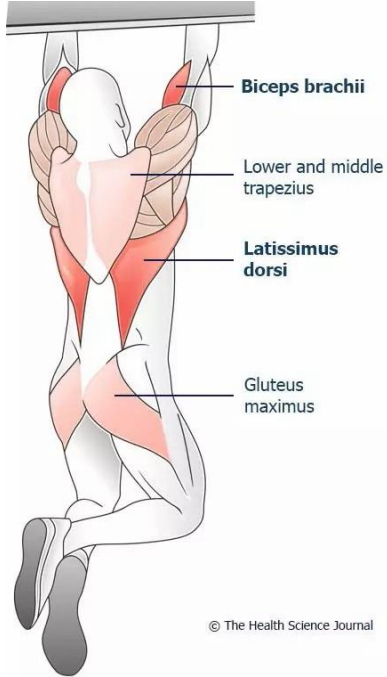
### Knestående Diagonalløft



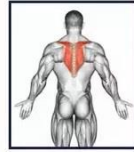
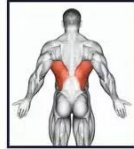
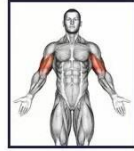
### Wallsquat med gummiband/gummistrikk



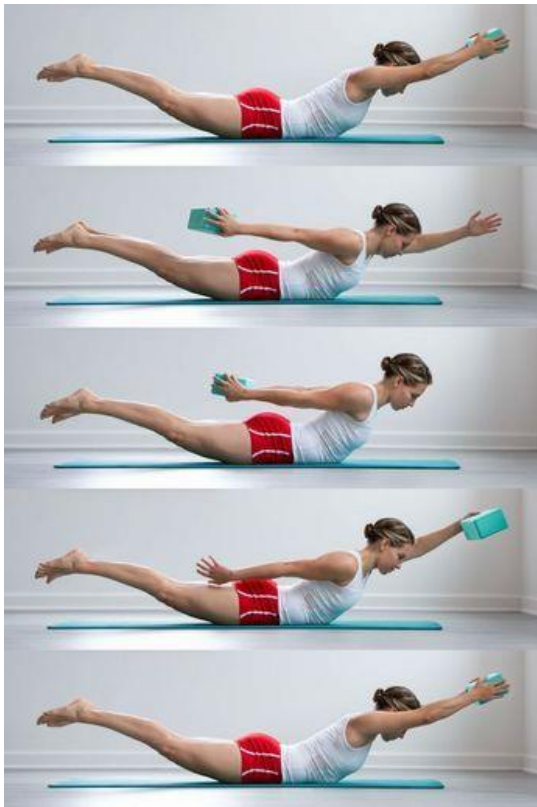
## Biceps Chin-Up



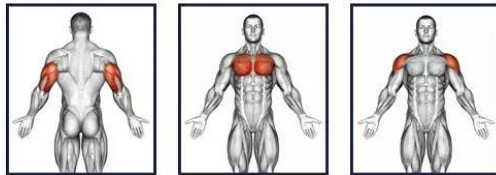
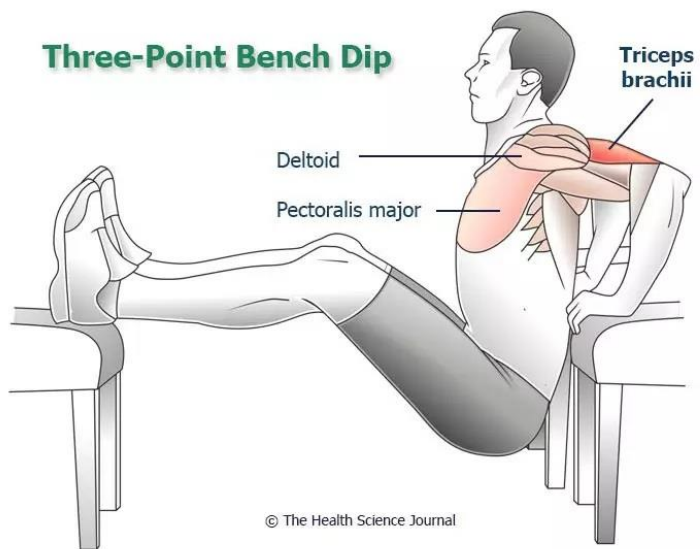
## Biceps Chin-Up



## Øvre rygg og skuldre



## Triceps mellom 2 stoler



## Spiderplanke



## Planke med beina på veggen



## Planke med latrowing på benk eller stol

