* Armhevninger mot vegg

Det sier seg selv.

* Back-kick / Donkey-kick
* Ta en strikk rundt beina, rett under knærne. Med hendene mot en vegg, sparker du det ene beinet fra deg, bytt deretter bein. Dette kan også gjøres på alle fire, men da uten strikk. Da blir det en slags Donkey-kick med utstrakte bein.
* Biceps curl

Det sier seg selv

* Brannhydranter

Still deg på alle fire med knærne på noe mykt. Løft den ene foten som en hund som skal tisse på en brannhydrant, bytt deretter fot.

* Flyes

Still deg med en vekt i hver hand, len deg så vidt forover. Løft armene opp til skulderhøyde som om du gjør fulgedansen i sakte film.

* Halv crunches

Legg deg på ryggen med armene bak hodet. Løft ryggen som en vanlig sit-ups, men bare til du akkurat kjenner at du strammer magemusklene, senk deg så ned mot gulvet.

* Kne-hev med strikk

Sitt på en stol. Ta en strikk rundt føttene (helt nederst på fotbladet). Løft først den ene foten, deretter den andre.

* L-raises

Ta en vekt i hver hand. Løft den ene handen strakt framfor deg, mens den andre handen løftes strakt rett ut, slik at armene dine former en L. Bytt deretter hand.

* Legg-hev / tå-hev

Still deg med føttene litt fra hverandre og finn noe å holde deg i for å holde balansen . Reis deg sånn at du står på tærne, og stram musklene fra tærne og hele veien opp til rompa, senk deg så sakte nedover til hælene treffer gulvet.

* Planke

Sier seg selv.

* Russian twist

Sett deg på rompa med bøyde knær litt fra deg. Ta en vekt i hendene. Roter så overkroppen (uten å røre for mye på hoftene) til en side, slik at du kan legge vekten ned i gulvet. Roter kroppen tilbake til startposisjonen, og deretter videre til den andre siden. Stram magemusklene mens du gjør dette.

* Sittende Biceps curl

Biceps curl, bare sittende.

* Sittende knebøy på stol

Sett deg på en stol, stram musklene i beina og reis deg opp i stående stilling. Stram rompen når du er fullt oppreist. Gjenta dette.

* Sittende rotasjon

Sett deg på en stol. Ta en vekt i hendene. Roter så overkroppen som om du skulle ha sendt fra deg vekten til sidemannen. Roter kroppen tilbake til startposisjonen, og deretter videre til den andre siden. Stram magemusklene mens du gjør dette.

* Sittende slides

Sett deg på en stol. Ta et ark eller en papptallerken under den ene foten. Mens du strammer leggen, skyver du arket framover så langt du får til, trekk så foten tilbake til startposisjonen. Gjenta dette på den andre foten.

* Skulderpress med hold

Ta en vekt i hver hand og løft hendene rett opp. Senk så den ene handen halvveis ned, som du ville ha gjort i vanlig skulderpress, mens den andre handen forblir strak over hodet ditt. Hev så handen igjen, og bytt hand.

* Step-up i trapp

Det sier seg selv.

* Step-up med balanse

Når du er på toppen av Step-upen, bli stående på en fot i ca. 5 sekunder før du går ned igjen.

* Stående roing

Ta en vekt i hver hand. Len deg så fremover slik at hendene nesten berører fremsiden av knærne dine. Løft så hendene dine opp og bak, slik at vektene berører magen din. Knip skulderbladende sammen.

* Supermann poses

Ligg på magen med bein og armer utstrakt. Løft overkroppen og hendene opp fra bakken, samtidig som du løfter beina. Senk kroppen igjen.

DETTE ER EN VELDIG DÅRLIG FORKLARING PÅ TING, GOOGLE ELLER RING MEG HVIS DET ER NOE DU IKKE FORSTÅR. ELLER GODTA BILDER / VIDEO NESTE GANG!.