

ØVELSESGUIDE

UTTØYING

1. **Forside lår** Quadricep



2. **Legg** Calf



3. **Bakside lår** Hamstring



4. **Hoftebøyer** Iliopsoas



5. **Setemuskel** Hip



6. **Underarmer** Wrist



7. **Øvre ryggparti** Upper back



8. **Bryst** Chest



9. **Triceps** Triceps



10. **Skuldre** Shoulder



11. **Nakke** Neck



12. **Nedre ryggparti** Lower back

