**Parstyrkeövningar **

1. Vända mot varandra med armarna snett framåt. Den ena lyfter den andras armar. (Axlar och breda ryggen).
2. Vända mot varandra, de faller mot varandra, tar emot med händerna och skjuter ifrån. (Bröst och armar).
3. Vända mot varandra med armarna mot varandra, den ene pressar ihop den andres armar. (Bröst och skuldrorna)
4. Vända mot varandra med fötterna nära varandra, håller varandra med en böjd arm och snurrar mot varandra med snabba steg. (Armar).
5. En ligger ned, den andre står över med böjda ben och med underarmarna på knäna. De fattar varandras händer. Den andra drar sig upp. (Armar och övre ryggen).
6. En står på knä med armarna över huvudet, den andre står bakom och håller emot. (Axlar och armar).
7. Den ene halvsitter med böjda ben och armarna framåt. Den andra håller i knäna och skjuter den sittande bakåt. (Mage).
8. Den ene ligger på mage med böjda ben och försöker lyfta upp över kroppen. Den andre håller emot. (Rygg och baksida lår).
9. Den ene ligger på rygg med benen rakt upp och håller i den andres ben (som står bredbent), benen kastas åt sidan – Fällkniven. (Sneda magen).
10. Den ene ligger på magen och håller armarna framåt och pendlar dessa. Den andre håller emot. (Korta ryggmuskeln).
11. Den ene ligger på magen, lyfter benen och pendlar dessa, den andre håller emot. (Stjärt, baksida lår och korta ryggmuskeln).
12. Sitter mot varandra med raka, lyftade ben, den ene pressar ihop, den andre håller emot. (Inåt och utåtförare).
13. Sitter mot varandra med raka, lyftade ben och snurrar benen om varandra. (Mage och höftlyftare).
14. Den ene ligger på rygg och pendlar med underbenen, den andre håller emot. (Baksida lår).
15. Den ene står mot en vägg och håller sig med raka armar och med ena benet bakåt och försöker dra fram foten. Den andre sitter bakom och håller foten och bromsar. (Höftböjare).
16. Båda står böjda mot varandra och försöker klappa på den andres vader. (Lårets framsida).