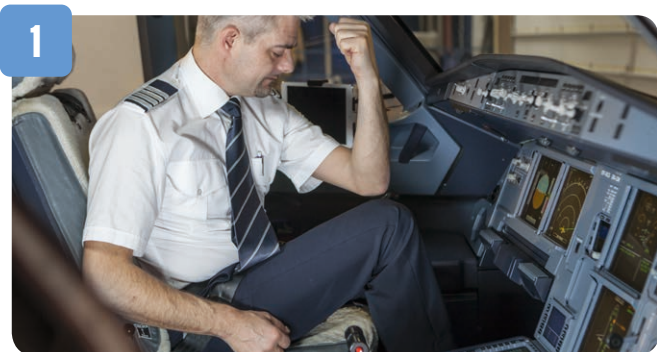


4. Øvelse for hele kroppen



Løft højre knæ mod venstre albue mens du læner dig lidt forover.



Skift til modsatte side.



Gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Afspænd
og stræk

