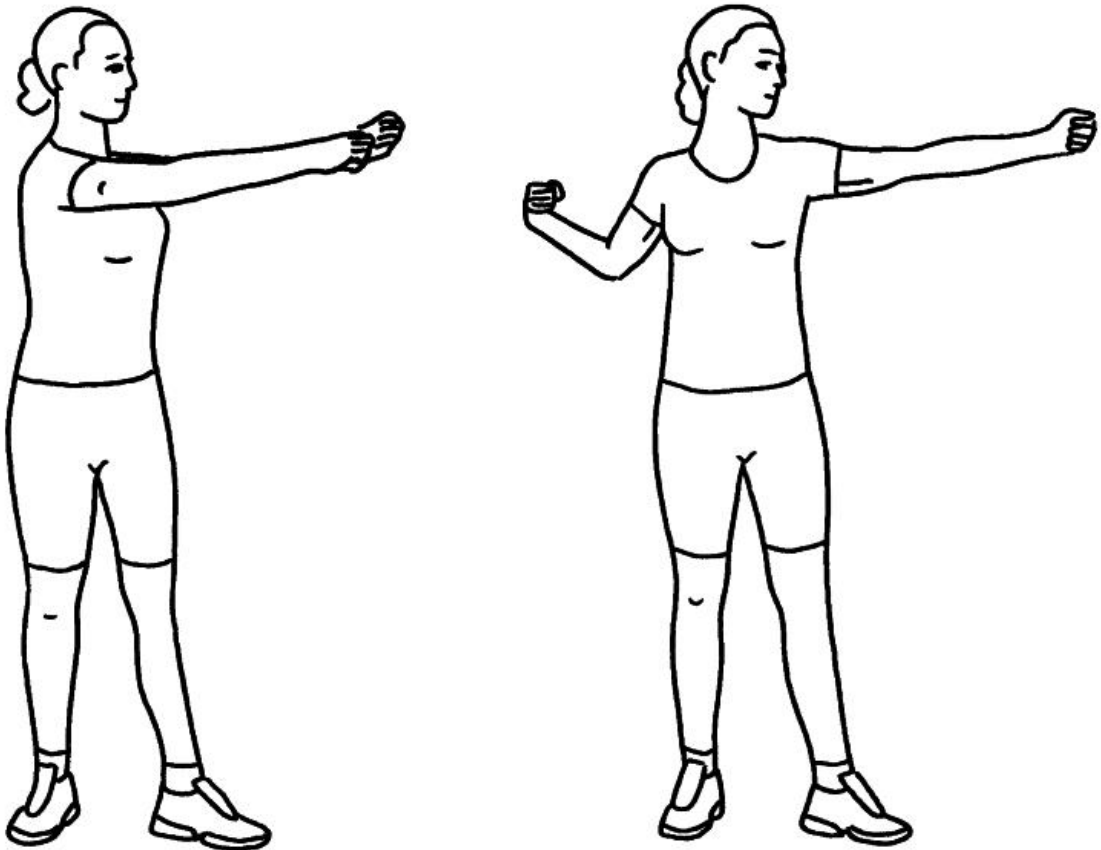


Res på dig minst en gång i halvtimmen och krydda detta med denna övning.



1. Pilbåge

"Pil- och båge"-rörelser. Växelvís höger och vänster arm. Utför 10 gånger, vila och börja sedan om igen. Upprepa 3-5 gånger.

