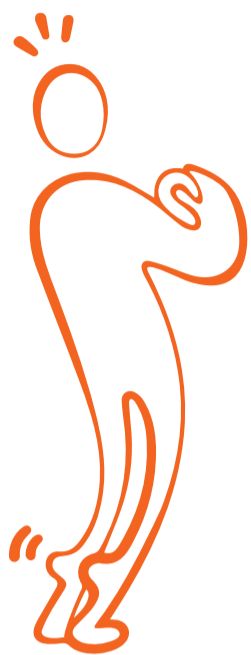


# Ta en paus och rör på dig!



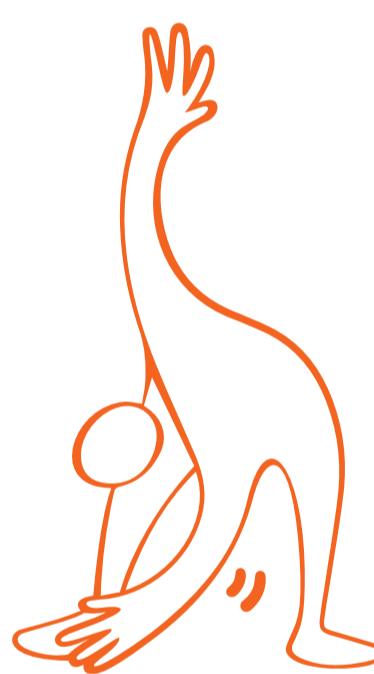
1. Knäböj med tålyft



2. Rörlighet bröstrygg



3. Stående sidoböj



4. Diagonal sträckning



5. Utfall med armluft