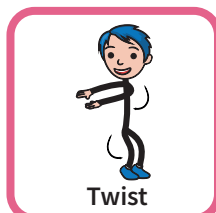


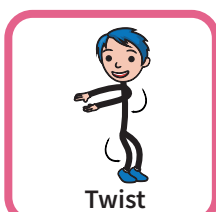
PULSKORT

Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.



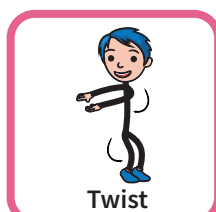
PULSKORT

Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.



PULSKORT

Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.



PULSKORT

Utför alla övningar på schemat vid samma tillfälle. Byt rörelse var 30:e sekund. Du kan själv bestämma i vilken ordning övningarna ska utföras.

