

Mobilitetsrutine 1



1. Bensving 20x



2. Bækkenløft 10x



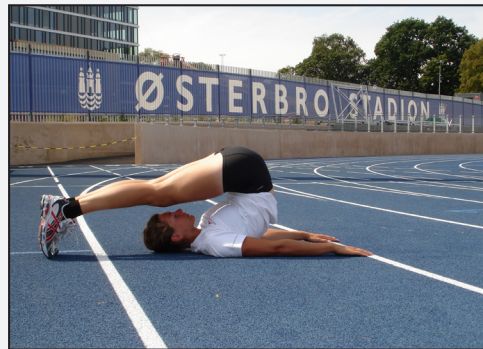
3. Benløft 10x



4. Benløft 10x



5a. Oprul 5x



5b.



6. Mc Kenzie 10x



Du kan finde flere øvelsesprogrammer
på www.sportsfyssen.dk