

# Stabilitetsøvelser - low load



1. Laves 10 x langsomt



2. 10 stk. til hver side



3. 10 stk. i alt



4. 10 stk. med hvert ben



5. 10 stk. i alt



6. 10 stk. i alt



7. 10 stk. i alt



8. 10 stk langsomt