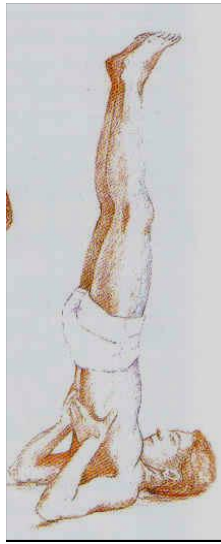


1. huvudstående



2. skulderstående



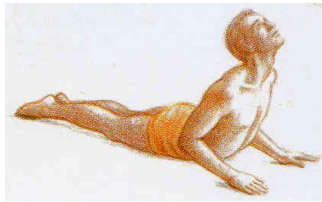
3. plogen



4. fisken



5. ryggsträckningen



6. kobran



7. gräshoppan



8. bågen



9. halv ryggradsvridning



10. kråkan



11. händerna vid fötterna



12. treangeln

före: kort avslappning  
solhålsning  
(magmuskelträning)

efter: snabbandning + växeländning  
minst 10 min avslappning

