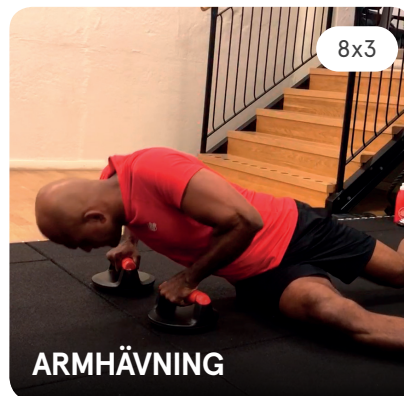
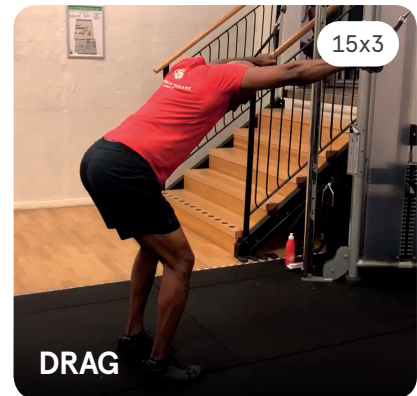


UPPVÄRMNING

5 min på stakmaskin
eller spincykel



STRETCH

Framsida lår
Baksida lår
Höftböjare
Skulderblad