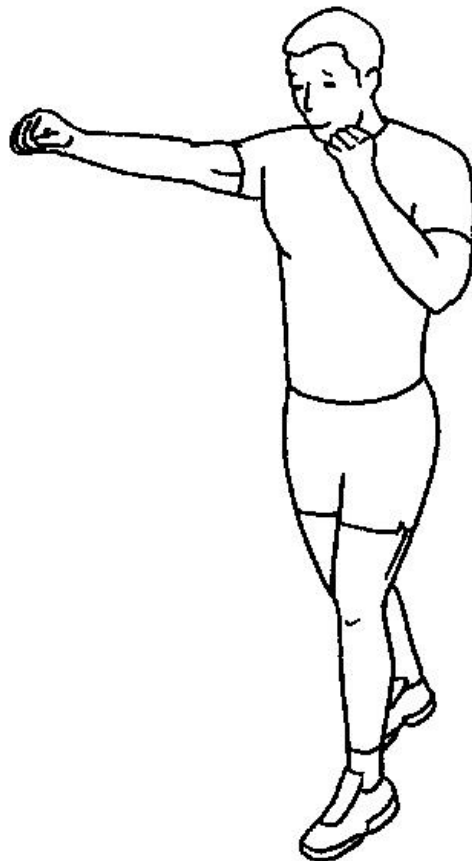


Res på dig minst en gång i halvtimmen och krydda detta med denna övning.



## 1. Skuggboxning

Tänk dig att du boxas mot någon. Arbeta med armar och händer i olika riktningar. Utför 10 skuggboxningsrörelser, vila och börja om. Upprepa gärna 3-5 ggr.

