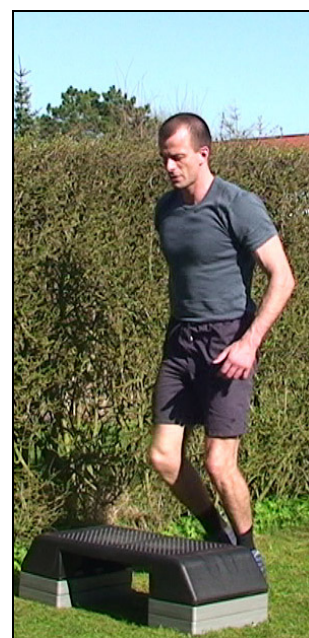
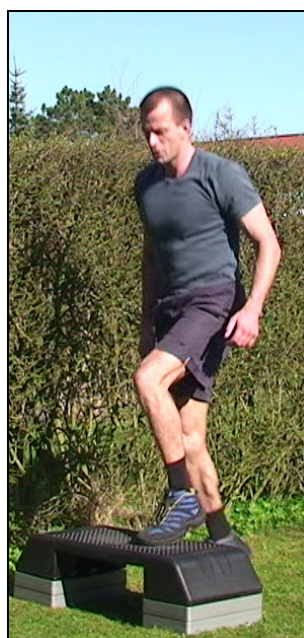


Løbesteps

- på bænk

Nr



- Træd op på bænken med den samme fod først hver gang
- Bevæg dig i en løbende hurtig rytme
- Skift fod efter et antal gange