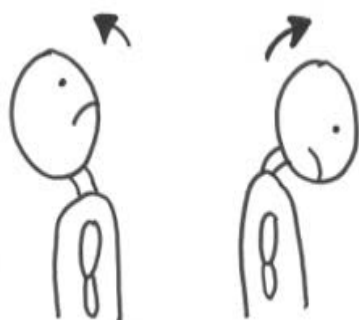


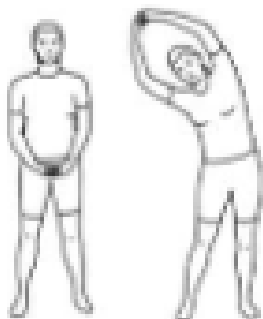


Stræk benenes bagside
og ryggen

Rør ved dine tær – rør ved loftet



Kig op – kig ned



Stræk flanken



Sid på stol og drej skiftevis overkroppen til hver side