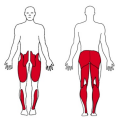
Lugn långdistans, vidarekommen

Välj en aktivitet du gillar. Varaktigheten kan vara från 30 minuter till flera timmar. Håll ett jämnt tempo.





1. Löpning

#846

Ha en lätt framåtböjd position när du löper. Håll upp huvud och bröst. Se framåt, inte ned i marken. Försök slappna av i skulderparti och sänk ned skuldrorna när du springer.

Varaktighet: 30 min 0 sek, Ansträngning: 6-12 Borg RPE

Visa video