



Hopp och landning



Koordination 1



Koordination 2

Malin Marmbrandt, Svensk Mästarinna i tresteg och SM-trea i längdhopp (2016)



Sidrotation



Sit ups



Usain Bolt med gummiband



Djupa utfallsteg



Slagträning



Sparkträning

Olivia Palmgren, Svensk mästarinna i HipHop grupp (2016)



Ryggsträck



Mer info på www.goodposture.se
Beställ: info@goodposture.se
Kontakt: 076-212 1735