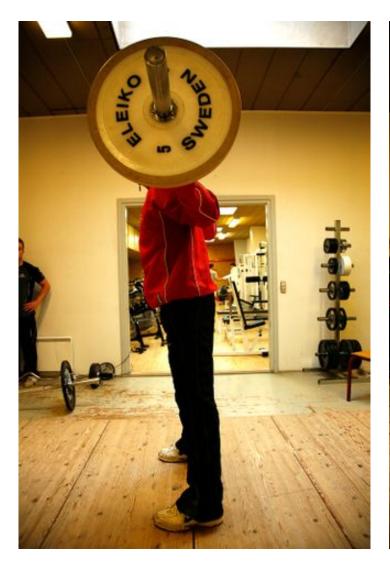
Good morning







Stangen på skuldrene. Hold hovedet oppe og ryggen helt rank. Bøj dig forover, indtil din overkrop er parallel med jorden. Vend tilbage til samme stilling igen.



