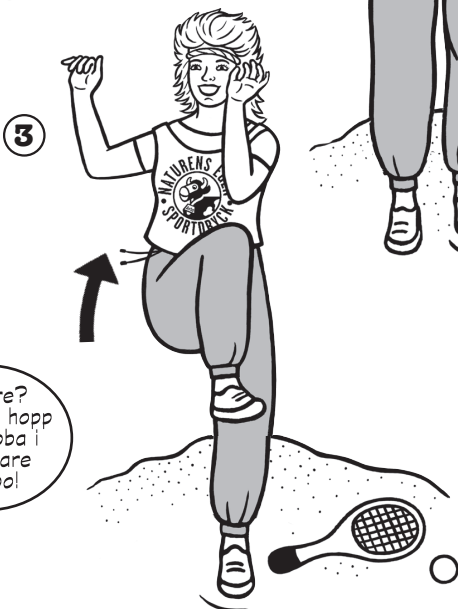


# Diagonala knäupdrag

## Uppvärmning och koordination



Högt knälyft mot motsatt armbåge.



Bilder: Helena Neppelberg



### EFTER TRÄNING



Fler övningar på [arla.se/komiform](http://arla.se/komiform) och i QR-koden.

