

**9. AVSPENNING OG TØYNING**  
**FREMSIDE LÅR**



**HOVEDMÅL MED ØVELSEN**

**ØVELSESBESKRIVELSE**



**DOSERING**

---

**FORSLAG TIL VISUALISERING**

**PASS PÅ**

- At du ikke plasserer ballen for høyt opp slik at den strekker på korsryggen