

Cirkulation

”De här passen får igång blodcirkulationen som motverkar stelhet och smärta.”
Louise Cederblad, Fysioterapeut

Följande alternativ finns:

1. Cirkulationsövningar för axlar (1.26 min)
2. Cirkulationsövningar hela kroppen (1.58 min)

Kopiera in nedanstående länk i din webbläsare:

https://rise.articulate.com/share/I56SshgtpNlkXDSXRLpfP2cM4BI-Cxli?pe_data=D44435A4670484B5F437349465F4571%7C28102456#/lessons/vgRh0ybhKCypV4I5K-n2PwheMHmghGn