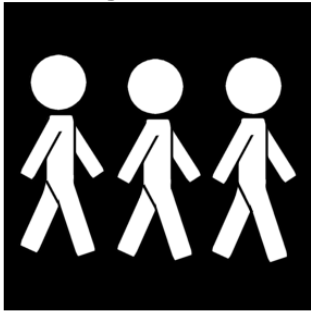


gå i takt



gå fysiologiskt rätt



kännedom om puls



röra sig rytmiskt



upprepa serier och mönst

