



Dynamiska rörelser stärker muskulaturen runt leder som i sin tur ger stabilitet. När det gäller fysisk instabilitet så är rörlighetsträning det mest effektiva då resultaten visar sig relativt snabbt. Parken inkluderar: 081400M, 081450M, 081455M, 081003M, 081475M, 081008M, 081425M och 081420M