



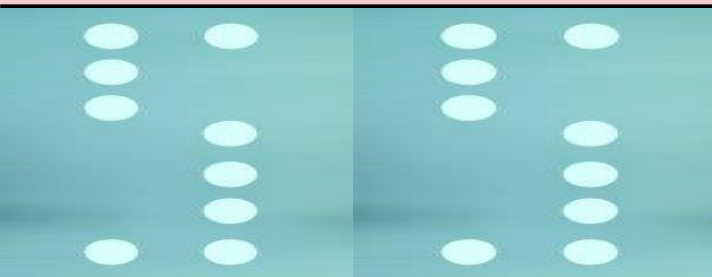
Støt på underarme og yderside af fod
Hold kroppen i en lige linje.
Spænd let i maven.
30 sek. x 3

Sid med armene bagud og en bold mellem ankler / knæ.
Pres på bold (med stigende styrke)
3 x 10 sek



Find balancen. Svaj let i lænden
Kig lige frem og bøj knæ til ca. 90 grader.
Som om du sætter dig i en stol.
Knæ over tå. 3 x 8

Let vægtstang/kosteskæft på nakken.
Hurtige fodskift i alle retninger.
3 x 10 sek.



Hop-serie.
Find balance før du hopper videre.
Knæ over tå. Stabil i hofte og knæ
4 ture. (Skift start-ben efter hver tur)

Hop sidelæns ind på måtte.
Find balancen.
Knæ over tå. Stabil i hofte og knæ
2 x 5 på hvert ben



Makker holder underben. Læn langsomt fremover med ryg og hofte i lige linje.
Slip når kroppen ikke kan holdes mere.
2 x 5

Lidt ned i knæ – rank ryg – spænd i mave. Sving eksplosivt frem!
Ikke for høj vægt!
3 x 8.