

Squat med makker



Stå med hoftebreddes afstand mellem fødderne. Hold hinanden i hænderne. Gå langsomt ned i knæ således at bagdelen peger bagud og knæene peger samme retning som tæerne. Rejs jer op med hinanden i hænderne. Øvelsen gentages i 1 minut.

Sving ben



Stå ved siden af din makker. Hold fast på hinandens skulder. Sving roligt og kontrolleret benet frem og tilbage. Øvelsen gentages i 1 minut. Skift til modsatte ben.

