

ØVELSE: HØJE KNÆLØFT

Beskrivelse

- ♥ Stå med hoften let fremme og med en rimelig rank ryg.
- ♥ Bøj i albuerne.
- ♥ Gå fremad i et kontrolleret tempo.
- ♥ Øvelsen kan også udføres stående. Forsøg at blive stående i et par minutter.

FOKUS: Hav fokus på at få sved på panden og pulsen i vejret.

Variation

Gør øvelsen lettere: Lav øvelsen stående og i eget tempo.

Gør øvelsen sværere: Tænk sprint på stedet – løbet skal være hurtigt og kraftfuldt. Du kan også variere tempo eller længde på intervallerne. Du kan fx lade intervallerne være 30/30 sekunder eller 2/1 minut. eller lad jer styre af afstanden mellem træer, lygtepæle mv.

Egne noter

