

ØVELSE: UJÆVN GANG

Beskrivelse

- ♥ Gå på en sti med det ene ben og det andet ben ude i rabatten, gerne en skrående rabat.
- ♥ Gå fremad og mærk efter hvordan låret skal arbejde for at trække dig frem.
- ♥ Vend evt. om for at træne det modsatte ben eller skift side på stien.

Variation

Gør øvelsen lettere: Gå almindelig gang eller find et sted hvor skråningen er let.

Gør øvelsen sværere: Find en høj kant eller en stejlere skråning, hvor du kan udføre øvelsen.

Egne noter

