

ØVELSE: OPVARMNING AF ANKLER

Beskrivelse

♥ Stå med skulderbreddes afstand mellem fødderne og balancer på et ben.

♥ Rul anklen rundt i cirkler, både den ene og den anden vej.

Variation

Øvelsen kan fint laves i cirkel eller to og to, hvor man støtter hinanden.

Egne noter

