

ØVELSE: SAMLEDE FØDDER

Beskrivelse

♥ Stå opret med samlede fødder.

Variation

Gør øvelsen lettere: Find et punkt at fokusere på mens du holder balancen. Hvis du har behov, kan du også støtte let i noget og eksperimentere med korte pauser, hvor du ikke støtter mod noget.

Gør øvelsen sværere: Stå med lukkede øjne eller stå i perioder med lukkedeøjne.

Egne noter

