

ØVELSE: STÅ PÅ ET BEN

Beskrivelse

- ♥ Stå opret og løft det ene ben.
- ♥ Hold stillingen i 45 sekunder eller så længe du kan. Skift til det andet ben.

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 eksperimenter med korte pauser, hvor du ikke støtter mod noget.

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

Egne noter

