

ØVELSE: OPVARMNING AF HOFTELED MED OG UDEN MAKKER

Beskrivelse

- ♥ Find balancen på det ene ben.
- ♥ Sving det modsatte ben frem og tilbage i hofteledet. Brug gerne en makker.

Variation

Hofteledet bevæges i cirkler, så benet føres ind foran kroppen og ud til siden.

Egne noter

