

ØVELSE: HELKROPSØVELSE

Beskrivelse

- ♥ Sæt dig på hug og sæt håndfladerne på jorden
- ♥ Sæt fødderne bagud så du står på hænder og har samme udgangspunkt, som hvis man vil lave armbøjninger og hold stillingen et par sekunder.
- ♥ Kom tilbage i hugstillingen og ret dig op.

Variation

Gør øvelsen lettere: Lav de dele af bevægelsen du kan.

Gør øvelsen sværere: Øg tempoet i udførelsen.

Egne noter

