

ØVELSE: FALD OM TRÆSTAMME

Beskrivelse

- ♥ Placer dig i passende afstand fra et træ, spænd muskelkorsettet, og "fald" i roligt tempo ind mod et træet og skub derefter, så du kommer til udgangsstilling.

Variation

Gør øvelsen lettere: Stå tættere på træet.

Gør øvelsen sværere: Stå længere fra træet.

Egne noter

