

ØVELSE: HØJE KNÆLØFT MED PIND

Beskrivelse

- ♥ Find en gren og hold fast med begge hænder.
- ♥ Stå i hoftebrede og løft nu skiftevis højre og venstre knæ til op til gren.
- ♥ Når benene føres ned, føres armene op over hovedet.

Variation

Gør øvelsen lettere: Sænk gren, så knæløftet bliver mindre.

Gør øvelsen sværere: Sæt tempoet op.

Egne noter

