

ØVELSE: SID OP AF TRÆSTAMME

Beskrivelse

♥ Sid op af en træstamme, mur eller lignende med fødderne placeret i hoftebrede.

♥ Spænd op i muskelkorsettet og hold stillingen i ½-1 minut.

Variation

Gør øvelsen lettere: Lav bøjning i knæ mindre.

Gør øvelsen sværere: Når du sidder i øvelsen, kan du skiftevis løfte fødderne i roligt tempo.

Egne noter

