

MÅNEDENS ØVELSE

LUNGES MED KROPSDREJNING

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand og træd et skridt tilbage på det ene ben, imens du bøjer ned i det forreste.

Hold knæ og tåspids i samme retning, når du bøjer ned. Bliv dernede og drej overkrop og arme mod samme side som det forreste ben.

Vend tilbage til midten igen og saml til med benet. Fortsæt således med det andet ben.

Vær opmærksom på at holde hofter og bækken fremadrettet, når du drejer overkroppen, så du bruger dine mavemuskler til at dreje med.

Spænd godt i maven undervejs.

Hvis det er for svært at kontrollere drejningen i starten, så vent med at udføre den og saml til med det samme. Fortsæt og skift til den anden side.



Denne øvelse træner bl.a. ben og baller samt mave og ryg.