

MÅNEDENS ØVELSE

HIMMEL & JORD

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand og træd et skridt frem (ca. 1/2 meter) på det ene ben og bøj ned i dette, mens du rækker nedefter med den modsatte hånd. Hold ryggen helt ret, når du bøjer og rækker ned. Stræk op igen og ræk samtidig armen op mod loftet imens benet føres bagud i balance. Spænd godt i mavemusklerne, når benet strækkes bagud. Kig evt. efter hånden, hvis balancen er god nok. Træd frem igen og fortsæt således. Skift til den anden side.



2

Denne øvelse træner bl.a. ben, baller, skuldermuskler og holdning. For at øge intensiteten i skuldrene kan du med fordel anvende håndvægte eller lignende. Både mave og ryg er også på arbejde for at stabilisere kroppen.