

MÅNEDENS ØVELSE

BALLETDANSEREN

I denne øvelse skal du føle dig som en balletdanser. Det handler om balance, kropsholdning og mavemuskler. Stil dig på det ene ben i et let bøjet knæ og med vægten fordelt over hele foden. Den anden fod placerer du på indersiden af standbenet med knæet pegende mod siden. Hold hofterne så horisontale som muligt hele tiden. Placer armene foran kroppen og drej overkroppen så langt som muligt kontrolleret til den ene og den anden side uden at bevæge bækken og underkrop. Fokuser på at bruge mavemusklerne til at dreje med og gør dig lang og rank hele tiden, imens du sænker skuldrene. Skift til det andet ben og gør det samme.



Denne øvelse er rigtig god for holdningen og de muskler, som skal arbejde for at opretholde en god holdning. Hvis du udfører øvelsen korrekt, skal du kunne mærke dine mavemuskler arbejde.