

Siddende bevægelse

10 øvelser á hvert 1 minut. Træningsvideo på 10 min.

Øvelser

1. Stræk et knæ skiftevis
2. Klap på modsatte knæ mens du løfter det, skift
3. Op på tæer og hæle
4. Roter armene rundt om kroppen og drej i ryggen
5. Stræk en arm op mod loftet skiftevis, mens du strækker siden af kroppen
6. Træk armene tilbage mens du åbner brystet, bevæg armene frem og rund ryggen
7. Sæt en hæl i gulvet foran dig skiftevis
8. Rejse-sætte sig øvelse
9. Drej ud i hoften og sæt foden i gulvet skiftevis.
10. Sidebøjninger skiftevis

