

Stående bevægelse

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

Øvelser

1. Hænderne på knæene, drej rundt i anklerne
2. Hænderne på hofterne, drej rundt med hofterne
3. Klap på modsatte knæ skiftevis
4. Spark dig selv i bagdelen skiftevis
5. Drej armen rundt om kroppen og roter i ryggen
6. Løft modsatte arm og ben bagud skiftevis
7. Stående sprællemænd
8. Stående let foroverbøjet med støtte, løft knæene op skiftevis
9. Fejesving
10. Op på tæer

