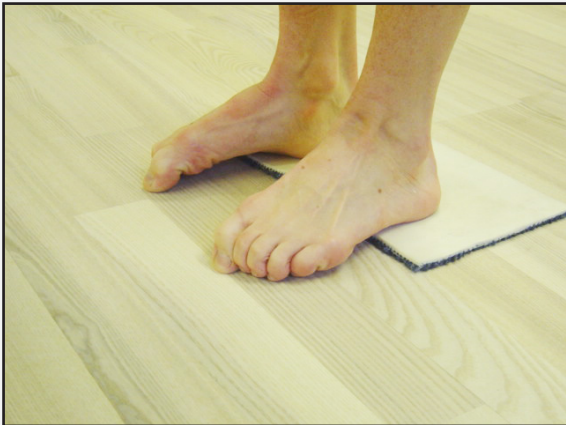


Øvelsesprogram til tæppeflise-øvelser



Larvegang - 3 x 30 sekunder,
enten med en eller to fødder



"Skodøvelsen" - 3 x 30
sekunder med hvert ben



Skøjtebevægelse -
Husk at holde vægten
på standbenet



Udfaldsskridt -
3 x 10 stk på hvert ben



Bøj og træk begge ben, løft kroppen fri af
gulvet - 3 x 10 stk.



Den "seje" - sving fra side til side



Du kan finde flere øvelsesprogrammer
på www.sportsfyssen.dk