

Øvelsesprogram for Truncus-stabilitet



Sug navlen ind og pres lænden i gulvet



Rul op til kroppen har en lige linie mellem skulder og knæ



Med ret ryg løftes det ene ben op i luften



På en bold løfter du kroppen op så den danner en ret linie mellem fødder og skulder



Rul ryggen op til du har en ret holdning



Med bolden i skødet finder du balancen på én arm



Du kan finde flere øvelsesprogrammer på www.sportsfyssen.dk