

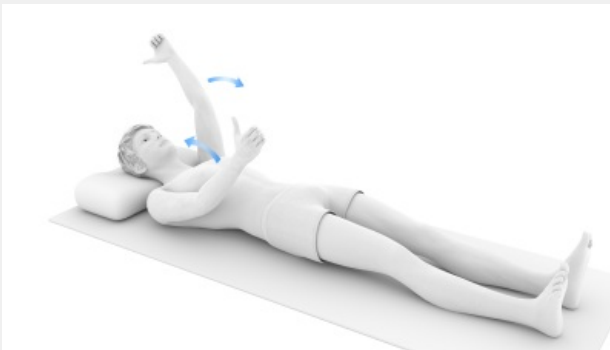
Exercise 1 / 3

Starting position

Liggende på ryggen

Execution

Sving skiftevis din højre og venstre arm opad/bagud og nedad/fremad (hækkebevægelse).



Repeat

Frit antal gentagelser

Exercise 2 / 3

Starting position

Siddende på skammel foran et spejl med løftede arme, bøjede albuer og håndflader mod hinanden i brysthøjde 10-20 cm foran kroppen.

Execution

Før dine arme tilbage og så frem igen, mens du vender mod spejlet.



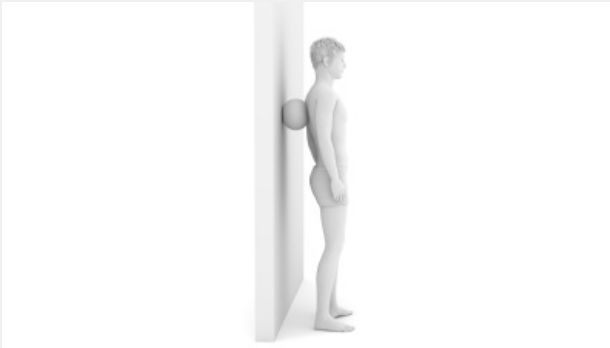
Repeat

Frit antal gentagelser

Exercise 3 / 3

Starting position

Stå med ryggen mod væggen og hold bolden mellem ryg og væg.



Execution

Rul bolden sidelæns og fra ryg til bryst ved at tage sideskridt og vende rundt om kroppen.



Repeat

Frit antal gentagelser

