

Når du holder en længere pause

Rotation (træner muskler i ryg og mave)



1. Fastgør elastikken lidt under skulderhøjde, stå med strakte arme og spænd i mave- og rygmuskler.



2. Drej, med strakte arme og let bøjed knæ over til modsatte side. Før roligt tilbage igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.