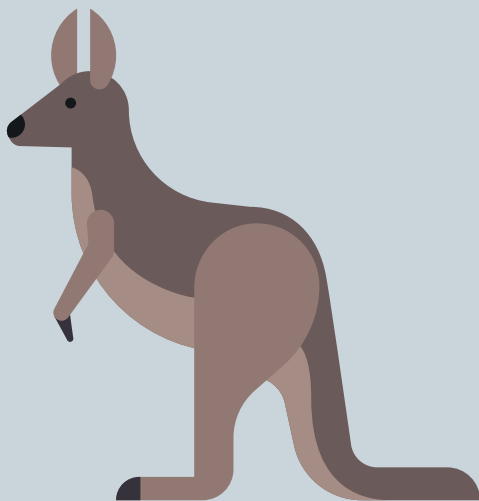


Kænguru



Lav høje knæløft skiftevis med højre og venstre ben samtidig med at du bokser frem foran dig med begge hænder.





Kænguru

Øvelsen:

Lav høje knæløft skiftevis med højre og venstre ben samtidig med at du bokser frem foran dig med begge hænder.

Vigtigt:

At du holder høj spænding i musklerne hele tiden.

