

Orangutang



Stå med god balance på et ben. Højre arm og venstre ben strækkes og trækkes samtidig bagud. Skift til modsatte side.





Orangutang

Øvelsen:

Stå med god balance på et ben. Højre arm og venstre ben strækkes og trækkes samtidig bagud. Skift til modsatte side.

Vigtigt:

At du kan mærke udspænding af brystmusklerne og kan mærke spænding i baller under øvelsen.

