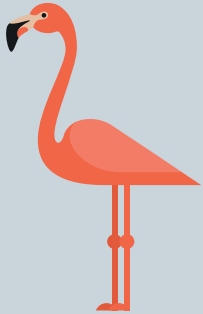


Træn og leg

- Dyre-træningsøvelser



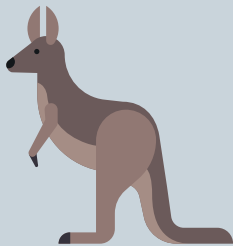
Flamingo

Mave | core

Stå med god balance. Løft højre ben og før knæet ind foran kroppen, hvor det "mødes" med venstre albue i en skrå bevægelse. Skiftevis højre knæ/venstre albue og venstre knæ/højre albue.

Vigtigt:

At overkroppen er med i rotationerne og at du retter dig ud imellem hver "sæt".



Kænguru

Puls | core

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.



Orangutang

Skulder | ryg | baller

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.



Træn og leg

- Dyre-træningsøvelser



Sommerfugl

Puls | skulder | baller | bækken | core

Skiftevis sprede og samle begge arme og ben ud til siden imens du hopper.

Vigtigt:

At din overkrop er med i rotationerne og at du retter dig ud imellem hvert sæt.



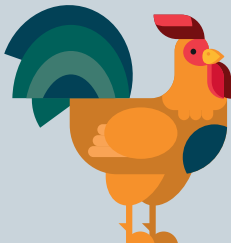
Hund

Lår | baller

Stå med god balance på begge ben. Gå langsomt ned i knæ - som om du skulle sætte dig på en usynlig stol. Hold armene krydset foran brystet. Hold stillingen i et par sekunder.

Vigtigt:

At du kan se dine tæer foran knæene hele tiden og mærker spænding i lår og baller.



Hane

Puls | knæ | lår | core

Hold armene krydset foran kroppen. Gå omkring med meget lange skridt, hvor du kommer langt ned mod gulvet med det bagerste ben hver gang (lounges).

Vigtigt:

At du også spænder godt i mavemusklerne i øvelsen.

