

Dagens øvelse 21.02.21

Hælsark på staden



Stå med parallelle bein. Gå/spring på plassen og før hæl mot setet samtidig som du beveger armene. Stå inntil eit bord/stol dersom du treng støtte under øvelsen. Gjennomfør øvelsen i 1 minutt. kvil tilsvarende. Gjenta to ganger.