



# X-band walks

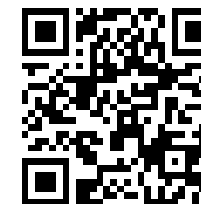
Stil dig på elastikken så der er cirka 20 cm mellem fødderne. Hold elastikken i hænderne, sådan at det former et X foran dine ben. Stå rank med skulderne nede. Gå sidelæns.



elastik  
hoftedomineret  
balder  
kropsstamme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/148>