

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.

Denne øvelse er meget effektiv til at aktivere de små ballemuskler.

elastik
hoftedomineret
balder
kropsstamme

