



**Stil dig i "krabbestilling". Løft nu højre ben og venstre arm op i luften og balancér på venstre ben og højre arm. Hold balancen i 5 sek. og skift arm/ben.**

Stil dig i "krabbestilling". Løft nu højre ben og venstre arm op i luften og balancér på venstre ben og højre arm. Hold balancen i 5 sek. og skift arm/ben.

Udvidet udgave: Udfør øvelsen med lukkede øjne og hold balance i 10 sek.

balance  
kropsvægt  
styrketræning  
mave  
skrå mavemuskler  
kropsstamme

