

Veckans rörelse (v. 47)

Utmaning 1:

Ligg på rygg på golvet. Res upp till stående och ligg ner på rygg igen. Stöt ifrån med händerna i golvet till stående. Upprepa 5 gånger/tillfälle.

Utmaning 2:

Ligg på rygg på golvet med armarna utmed sidorna. Lyft benen och böj knäna. Cykla med benen i stora cirkelrörelser.



Utmaning 3:

Cykla med benen med utsträckta ben

