



SITTNINGEN

UTFÖRANDE: Stå höftbrett isär, sätt dig ner på rumpan och sträck ut benen. Samla sedan ihop benen och ta dig upp till stående. Upprepa i ett högt tempo för att höja pulsen.

ENKLARE VARIANT: Genom att korsa benen blir det lättare att ta sig upp. Det går även bra att ta hjälp av händerna när du ska upp.

STÄRKER: Flås, ben, koordination.