

Opvarmning

Walkouts

Den anden øvelse er walkouts. Stå med strakte ben og bøj dig forover, så hænderne rammer gulvet. Du må gerne bøje lidt i knæene, hvis du ikke kan nå gulvet med strakte ben. Læg vægt på hænderne og gå fremad med armene, mens benene bliver stående. Gå så langt ud du kan, så du kommer helt op på tæerne. Når du ikke kan komme længere, bliver du ude i yderpositionen i 1-2 sekunder, og så skubber du dig baglæns med hænderne, indtil du igen kommer helt op at stå. Forsøg at holde knæene strakte, mens hænderne går helt ind til tåspidserne. Udfør øvelsen kontrolleret – man skal ikke ”skynde sig” derud. Prøv for hver gang at komme lidt længere ud uden at falde sammen. Gentag 5-7 gange.

