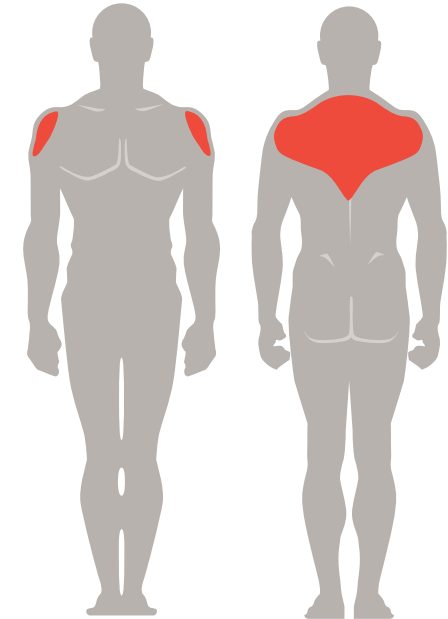


2 ZIG-ZAG



1. Gør elastikken helt kort (10-20 cm) og hold den i strakte arme.

2. Kør i små hurtige zig-zag bevægelser nedefra og op og ned igen flere gange.

3. Husk at slappe af i skuldrene.

Fordel vægten på hele foden. Stå ikke kun på hælen eller forfoden.