

# Stå dynamisk

- \* Stå med lige meget vægt på begge fødder og med let afstand mellem benene.
- \* Slap af i knæ og hofter og bøj lidt i knæene.
- \* Slap af i skuldrene.
- \* Spænd musklerne i maven, så du holder bækkenet på plads.
- \* Hold albuerne ind til kroppen.
- \* Træk hagen ind, så nakken bliver lang.
- \* Vend altid næse, fødder og hofter samme vej.

