

Øvelse 8: Sidebøjninger (Ribbe)

Hæng i øverste ribbe med ryggen ind mod ribben.

Sving kroppen skiftevis til den ene og til den anden side i rene sideværts bevægelser uden vrid.

Bøj knæene, hvis det er nødvendigt, for at undgå at støde fødderne mod gulvet. Hold så vidt muligt knæene og hælene samlede. Modellen på billedet gør faktisk ikke dette tilfredsstillende!

