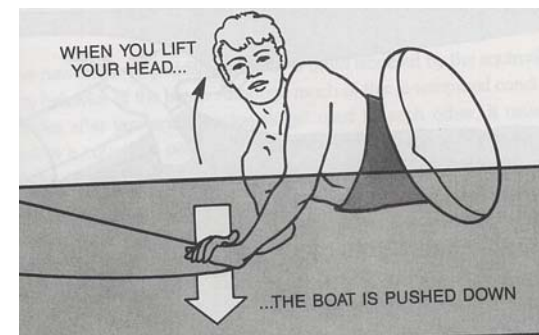
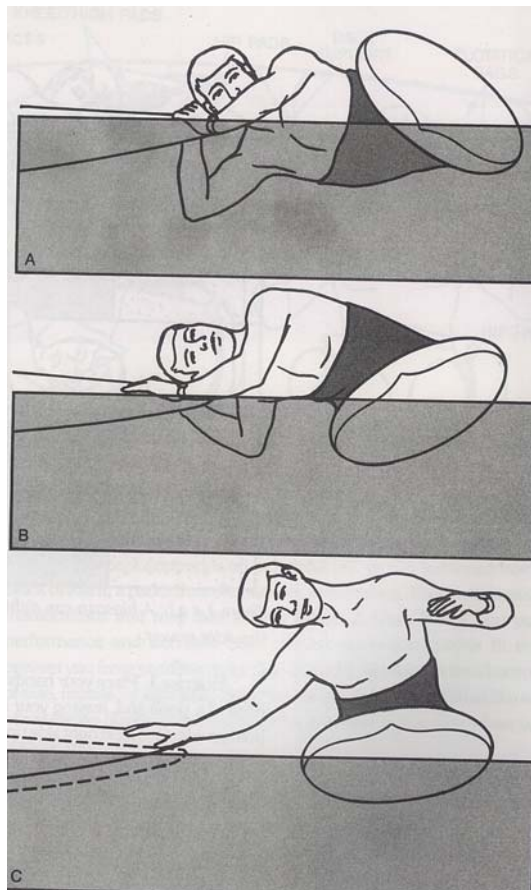
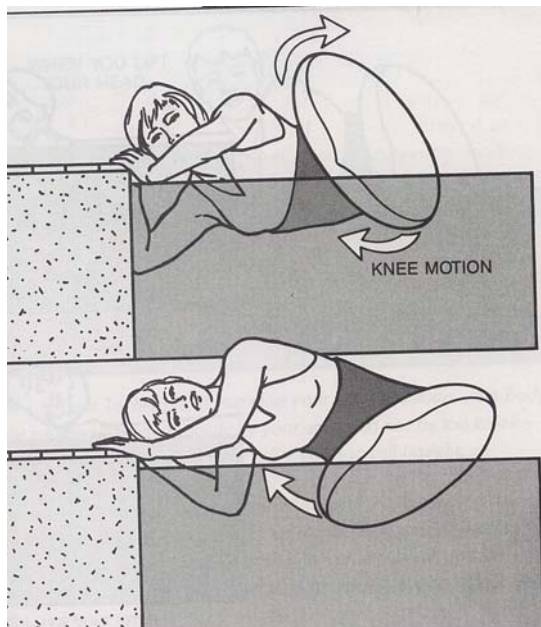


Øvelse 2 – Hip Flick - Hoftevid

1. Gennemfør først øvelsen til venstre og højre uden sprayskirt – dernæst med.
2. Bevæg knæene som vist på tegningen. Husk at hovedet skal komme op til sidst.
3. Gentag til venstre og højre indtil bevægelsen føles naturlig og trykket på hænderne er minimalt. Det er nok ned 2 fingre !



Hvis Du løfter hovedet først bliver trykket for stort på hænderne.

Hvis Du ikke tvinger båden rundt med knæene, bliver trykket for stort på hænderne.