

Walking spiderman with hip lift and overhead



Tag et langt skridt fremad. Sæt en hånd på hver side af benet. Løft hoften op med så strakte ben som muligt, mens du holder hænderne i jorden. Sæt knæet ned på jorden igen. Ræk efter loftet med den inderste arm, mens du kigger efter hånden. Rejs dig igen.