



Hold hovedet højt

Kig fremad, ikke ned på jorden

Bevæg dine skuldre naturligt

Hold din hage parallelt med jorden

Hold ryggen lige, ikke bøjet hverken fremad eller bagud

Stram forsigtigt op i dine mavemuskler

Sving dine arme i en naturlig bevægelse - med en lille bøjning i albuerne

Gå jævnt og rul din fod fra hæl til tå