

Få kroppen till rätt position – Hur?



Platt och rak rygg



Huvudet rakt upp



Platt och låg bröstorg



Låga skuldror



Kroppsvikten fördelad på båda fötterna



Låg tyngdpunkt och aktiverade core/magmuskler



Skuldror, höft och fötter rakt över varandra



Näsan och hakan pekar mot tavlan



Kroppsvikten lite fördelat mot tårna

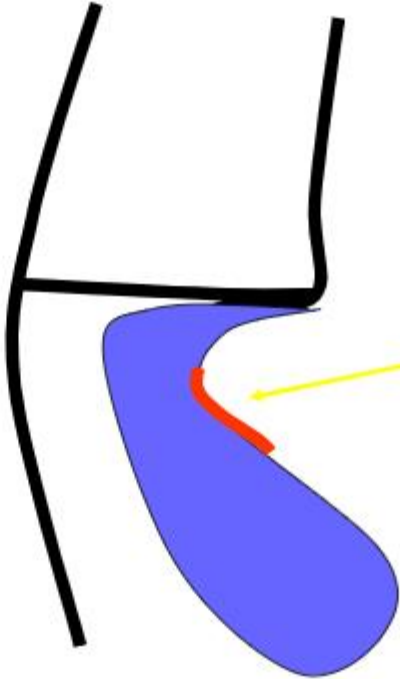
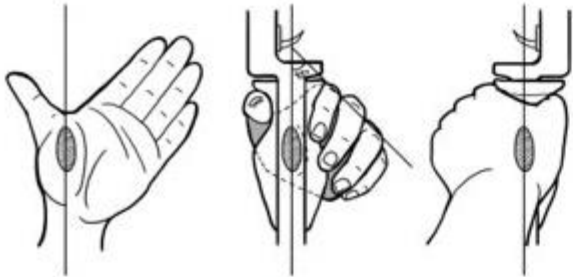


Summerande bild





Båghanden i greppet



Här

