

Viskande vinden

När man gör viskande vinden tränar man armarna och magen. Det är en lätt aktivitet som de flesta kan göra både som lek och som tävling. Den är också lättillgänglig eftersom det enda man behöver är en stol.

Du behöver:

- En stol
- Lite utrymme
- Sig själv
- Armmuskler

Så här gör du:

1. Sätt dig på en stabil stol.
2. Sätt händerna på kanten av stolen.
3. Spänn armarna och dra sedan upp kroppen så att vikten är på armarna och händerna.

OBS! Kom ihåg att hela kroppen ska vara i luften och inte nudda någonting runt omkring, förutom händerna.