

MÅNEDENS ØVELSE

RYGLØFT

Læg dig på maven og placer armene ved siden af hoved og skuldre. Løft overkroppen og stræk samtidig armene ned langs siden af kroppen. Sænk ned igen og læg armene tilbage på plads. Tænk på at gøre dig meget lang fra top til tå, når du løfter dig op. Spænd også dine mavemuskler lidt i bevægelsen.



Denne øvelse træner bl.a. rygmusklerne – øvre og nedre ryg samt bagsiden af overarmen.

