

MÅNEDENS ØVELSE

BØJ & STRÆK

Stil dig med fødderne i hoftebreddes afstand. Bøj i benene, så lårbenet nærmer sig vandret, imens du med begge arme rækker mod gulvet. Hold ryggen helt ret, mens du bøjer og rækker. Stræk benene igen og ræk samtidig op efter med armene imens det ene ben strækkes bagud. Fortsæt således og løft skiftevis det ene og det andet ben.



2

Denne øvelse træner bl.a. ben, baller og skuldermuskler. For at øge intensiteten i skuldrene kan du med fordel anvende håndvægte eller lignende.