

KROPSSPÆNDING PÅ FØDDER | ØVELSE 08 OG UNDERARME



1

TRÆNER:

Indre mave, skulder og ryg.

SÅDAN GØR DU:

Placer underarmene i 90 graders vinkel med skulderen som på billedet. Knib og træk navlen mod ryggen. Hold spændingen i maven, hvormed din krop er en lige linje.

HUSK AT:

Undgå at svaje i ryggen. Hold kun øvelsen, så længe du kan mærke, at maven er den bærende kraft, og kroppen er på en lige linje. Undgå at trække skulderne op. Undgå at spænde i nakken.

TEMPO:

Hold positionen i 30 sekunder.

REPETITIONER:

2. Udfør øvelsen én gang. Udfør da øvelse 7 som afspænding, og udfør øvelsen igen.