

Armstrækning, benene hævet



BY-SA



Placer fødderne på en bæk i en højde så din krop er vandret når du har strakte arme med hænderne i gulvet. Sænk dig derefter ned til gulvet og op igen. Hold kroppen helt strakt gennem hele øvelsen.

Denne øvelse er særligt god ift. at træne de muskler, der holder skulderbladene på tværs. Sørg for at bruge hele bevægelseslaget.



kropsvægt
pectoralis major
styrketræning
triceps brachii
vandret-skub
overkrop

