



# Bird dog

Start med at hvile på knæ og arme. Løft den ene arm og modsatte fod indtil begge er parallelle med gulvet. Hold positionen i 3-5 sekunder. Sænk igen. Gentag med modsatte arm og ben.



kropsvægt  
mcgill  
ryg  
kropsstamme



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/142>