

# 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.



Denne øvelse er for rygmusklerne. Begynd på alle fire og løft venstre arm og højre ben, indtil de er parallelle med gulvet. Hold positionen i 3-5 sekunder. Sænk igen og gentag med modsatte arm og ben. Det er vigtigt at du strammer i maven (bracing), mens du laver øvelsen. Hold hele ryggen i en neutral stilling under hele øvelsen.



kropsvægt  
mcgill  
ryg  
kropsstamme

