

Armstrækning, Superman



BY-SA



Udfør en almindelig armstrækning. Når du har strakte arme, løfter du ben og arm diagonalt, mens du kun støtter på modsatte hånd og fod.



Gør klar til en armstrækning. Spænd godt op i mave, ryg og baller og hold kroppen helt lige. Lav en armstrækning, hvor du forsøger at få brystkassen så tæt på gulvet som muligt. Når du er oppe igen med strakte arme løfter du en strakt arm og ben diagonalt, så de er parallelle med jorden. Hold gerne stillingen et par sekunder hver gang.



kropsvægt
pushup
ryg
vandret-skub
mave
Bryst

