



Lav en armstrækning. Når du har strakte arme, løfter du den ene arm op, så du står som et T og overkroppen er vinkelret på gulvet.

Lav en armstrækning. Når du kommer op igen, drejer du kroppen og strækker den ene arm i vejret, mens du drejer i hele kroppen. Du skal dreje så meget, at fødderne også drejes til siden. Du kan evt. udføre øvelsen med en håndvægt.

håndvægt  
vandret-skub

