

Armstrækning, Spiderman



BY-SA



Armstrækning hvor knæet føres på siden af kroppen og op mod albuen, mens du sænker dig ned mod gulvet, og hvor benet strækkes mens du går op. Skift.



Start som ved en almindelig armstrækning. Sænk dig ned. Mens du sænker dig, fører du det ene knæ op mod albuen ude på siden af kroppen. Sørg for at holde overkroppen og hoften nogenlunde i ro og undgå at dreje i kroppen. Når du presser dig op igen, strækker du benet igen. Ved næste gentagelse bruger du det andet ben.



Det er hårdere, jo længere du venter med at begynde at strække benet i hver gentagelse.



kropsvægt
vandret-skub
Bryst
kropsstamme

