

### Armstræk ved bæk



Start med strakt krop og strakte arme ved bænken. Sænk dig ned mod bænken, så brystkassen (næsten) rammer bænken, hold kroppen strakt. Stræk armene igen. Hold kroppen ret gennem hele øvelsen. Øvelsen udføres i 1 minut.

### Træd op på stamme



Find en stamme/sten/gren/bænk at træde op på. Træd skiftevis op og ned med højre og venstre ben først. Øvelsen udføres i 1 minut.