

ØVELSE: DIAGONALLØFT PÅ TRÆSTAMME

Beskrivelse

- ♥ Lig på alle fire eller på armene på en træstramme, bænk eller sten.
- ♥ Ret ryggen og spænd op i mave og bækkenbund.
- ♥ Løft venstre arm og højre ben samtidig.
- ♥ Sæt dem ned igen.
- ♥ Gentag med højre arm og venstre ben.

Egne noter

