

ØVELSE: LØFT STAMME OVER HOVEDET

Beskrivelse

- ♥ Find en passende træstamme.
- ♥ Stå i hoftebredstående og spænd op i muskelkorsettet.
- ♥ Tag fat om træstammen og løft den til ca. skulderhøjde.
- ♥ Stræk armene over hovedet i roligt tempo og retur til udgangsstilling.

Egne noter

