

ØVELSE: LØFT STAMME TIL BRYSTKASSE

Beskrivelse

- ♥ Find en passende træstamme.
- ♥ Stå med fødderne i hoftebredde og spænd op i muskelkorsettet.
- ♥ Tag fat om træstammen og løft i roligt tempo til brystkassen.
- ♥ Før roligt træstammen mod jorden. Stammen skal ikke lægges på jorden.

Egne noter

