

ØVELSE: STYRK BAGSIDEN AF OVERAR- MEN (MORMORARMEN) PÅ BÆNK

Beskrivelse

- ♥ Stå med ryggen til en bænk og sæt hænderne på bænken.
- ♥ Sæt fødderne i passende afstand fra bænken.
- ♥ Før i roligt tempo numsen mod jorden ved at bøje i albueleddet.
- ♥ Stræk armene igen og kom til udgangstilling.

Variation

Jo længere fødderne er placeret fra bænken, jo sværere er øvelsen.

Egne noter

