

ØVELSE: TRÆSTYKKE PRESSES OP

Beskrivelse

- ♥ Bøj i knæene og hold ryggen ret.
- ♥ Løft først stammen/grenen til brystet og derefter op over hovedet.

Variation

Gør øvelsen lettere: Brug en let gren eller simuler bevægelsen uden brug stamme og lav så mange gentagelser du kan, max. 12.

Gør øvelsen sværere: Find et tungere stamme.

Egne noter

