

ØVELSE: STRÆK AF BRYSTMUSKEL

Beskrivelse

- ♥ Stil dig opad et træ, en pæl eller noget andet og sæt armen ind mod det.
- ♥ Stil den inderste fod foran den anden og pres kroppen fremefter, så du mærker et stræk på brystmusklen.
- ♥ Placer armen i den højde hvor du kan mærke, at strækket er bedst for dig.
- ♥ Hvis du placerer armen lidt højere eller lavere, ændres strækket lidt.
- ♥ Sæk skulderen væk fra øret og kig væk, mens du strækker.
- ♥ Skift til den anden side.

Egne noter

