

BACK FIT - ØVELSER



RÆK UD EFTER STJERNERNE

10 reps per side

Stræk skiftevis den ene arm op ved siden af hovedet og nå så højt som muligt, hvilket aktiverer hele kroppen

SIDEBØJNING

10 reps per side

Forlæng armen og bøj den over hovedet til den modsatte side. Overkroppen bøjer med

TORSO TWIST + FREMAD BØJNING

10 reps per side

Tag et bredt squat, bøj overkroppen fremad med armene i U-position, og drej derefter langsomt hele overkroppen og hovedet til højre og venstre. Hold en kort pause i midten.

DIAGONAL STRÆKNING

10 reps per side

Før den forlængede arm diagonalt til foden, mens du holder benene lige. Stræk den anden arm opad. Skift arme dynamisk.

ÅBNING BAGPÅ

hold i 10 sekunder

Bøj dig frem i sædet, hænderne rører gulvet med fingrene kravlende længere væk fra fødderne



Co-funded by
the European Union



"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."