

Øvelse 14: Skrå rygøjninger

Læg dig på maven, og stræk arme, ben hænder og fødder

Løft samtidigt højre arm og venstre ben ca. 10 cm over gulvet, så du ligner Superman i flyvende positur. Modellen på billedet løfter faktisk benet for højt!

Hold arm og ben i løftet position ca. 2 sek. og sænk dem derefter igen, og løft derefter samtidigt venstre arm og højre ben.

Dvs. diagonale løftebevægelser.

