

Rygøvelser del 1



Bækkenløft med skiftevis benløft.



"Broen" løft kroppen fri af underlaget så du kun støtter på hæle og skuldre, løft skiftevis det ene ben.



"Strandkiggeren" skrå rygbøjning roter i overkroppen og løft albuen.



Lige rygøvelse, med lige nakke løftes overkroppen fri af gulvet.



Du kan finde flere øvelsesprogrammer samt øvelsesvideoer på www.sportsfyssen.dk