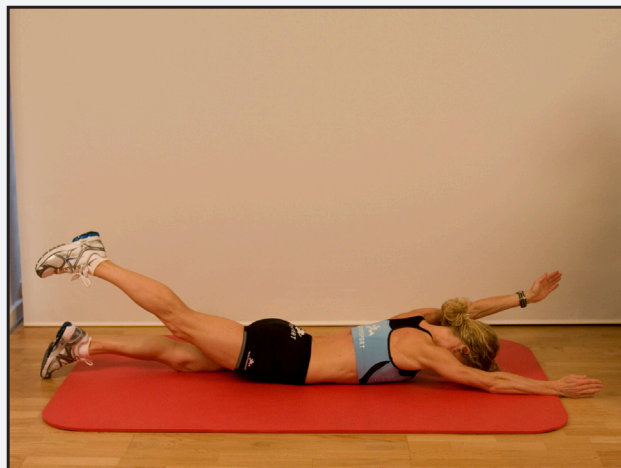


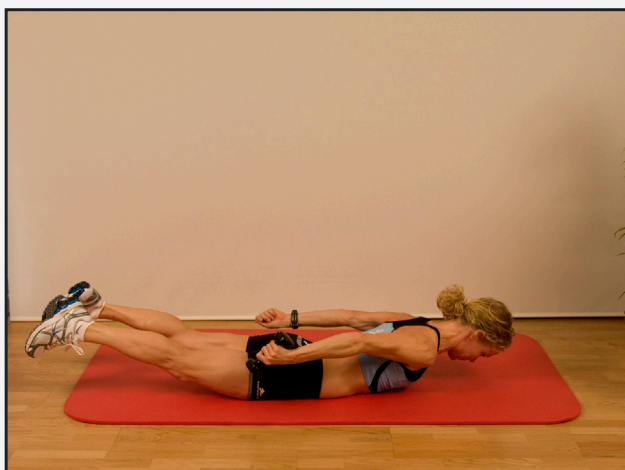
# Rygøvelser del 2



Dobbelt benløft, med kroppen i ro løftes begge ben så højt at der er luft under lårene, hold hælene samlet.



Diagonalløft. løft samtidigt modsatte arm og ben.



“Jorden rundt” spænd op i kroppen og sving en lille håndvægt rundt i store cikler skift fra hånd til hånd.



Mc. Kenzie rygøvelse. med armene løftes overkroppen så der føles et stræk over lænden.



Du kan finde flere øvelsesprogrammer samt øvelsesvideoer på [www.sportsfyssen.dk](http://www.sportsfyssen.dk)