

RYGGRESNINGAR



1. Lägg dig på mage. Placera händerna under hakan som bilden visar och håll blicken frammåt.

2. Res dig sedan så långt upp du kan utan att släppa höfter och fötter från golvet. Explosivt upp och långsamt ner. Vill du göra det extra jobbigt kan du hålla statiskt i rest läge 2-3 sekunder innan du sänker ner till utgångsläget. Här jobbar du med ländryggen.



Förslagsvis:
3 x 25 repetitioner.

