

Fitness for overkroppen

Bent over row (to og to)

Denne øvelse styrker den store rygmuskel og giver en stærkere ryg. Din makker skal lægge sig på ryggen på gulvet, mens du stiller dig hen over din partner. Placer dig med et ben på hver side lige under hoften. Du skal nu bukke dig ned i hoften og tage fat i din partners arme ved albueledet og trække din partner op ved at trække dine albuer tilbage. Din hofte skal hele tiden være bøjet, og din ryg skal være ret, når du laver øvelsen. Din makker på gulvet skal spænde godt i maven.

Hold din makker oppe i 2 sekunder hver gang, du løfter, og lav 4-5 gentagelser á tre 3 runder.

