

Fitness for overkroppen

Push-ups

Push ups er gode, når du skal træne overkroppen og især bryst og bagsiden af overarmene.

Start med at stille dig i planken med strakte arme som udgangsposition. Sørg for at blive ved med at spænde godt op, så der er en lige linje fra din nakke, over ryggen og ned til fødderne/knæene. Derefter skubber du dig væk fra gulvet. Sørg for at blive ved med at holde dit opspænd hele vejen. Ikke blive blød i maven. Hvis det føles for hårdt, så start på knæene.

Lav 6-12 gentagelser, og hold en pause på 1-1,5 minut. Prøv om du kan lave 1-3 runder.

