

Fitness for overkroppen

Over head press (husk en fyldt rygsæk)

Find en forholdsvis tung genstand gerne noget kasseformet, eller brug jeres rygsæk, og fyld den med bøger. Bøj ned i knæene, løft genstanden op, og pres den over hovedet, indtil armene er strakte. Sænk genstanden ned til foran ansigtet og gentag bevægelsen ved at strække armene over hovedet igen.

Det er især musklerne i skuldrene og på bagsiden af overarmene (triceps), som vi får trænet her.

Lav 3 runder af 8-12 gentagelser.

