

# Opvarmning

## Superman

Læg fladt på maven med den ene hånd knyttet fremad og den anden bagud (som superman). Herfra løfter du på samme tid både hænder og ben fra gulvet, og i det skulle du gerne mærke, at din lænd spænder op.

Når du mærker opspændet, holder du det i 1-2 sekunder. Skift derefter arm, mens du holder opspændet i toppen af øvelsen.

Gentag bevægelsen 10-15 gange i et kontrolleret tempo.

