

## Opvarmning Y-lift (to og to)

Find sammen to og to. Den ene lægger sig på maven og placerer armene frem foran sig med og tommelfingrene pegende mod loftet. Så man med krop og arme danner et Y. Herfra løfter man armene, så højt man kan og forsøger at samle skulderbladene bag på. Man skal ikke bøje i lænden for at prøve at komme højere op.

Det er ikke en rygbøjning, men et kontrolleret løft af armene, der skal aktivere skuldrene. Spændet skal mærkes bag på den øverste del af ryggen.

Makkeren sikrer, at øvelsen laves korrekt.

Lav 10-12 gentagelser, og byt roller.

