

Fitness for ryggen **Overkropskravl (to og to)**

Gå sammen to og to. Find to stykker stof, fx to karklude eller viskestykker.

Den ene stiller sig i planke med strakte arme og fødderne på hver af de to stykker stof. Hold kroppen i en "planke", så du er stabil, mens du kravler frem ad. Hoftens skal være i lige forlængelse af resten af kroppen hele tiden. Træk dig nu frem kun ved brug af armene. Den anden stiller sig 10-15 meter væk og markerer, hvor langt den arbejde makker skal trække sig. Træk dig hen forbi din makker. Når du er kommet forbi, skal du også tilbage. Her skubber du dig tilbage med hænderne. Og bliver ved med at prøve at holde opspændet. Makkeren, der står og markerer linjen, skal heppe og motivere. Tag 2-3 ture hver.

