

Fitness for ryggen

YTWOI

Læg dig på maven og dan bogstaverne YTWOI med kroppen.

Først placeres armene skråt fremefter, så arme og krop danner et Y. Panden hviler i gulvet og tommelfingrene skal pege opad. I denne position løftes armene kontrolleret op mod loftet, uden resten af kroppen følger med.

Derefter dannes bogstavet T ved, at armene strækkes lige ud fra kroppens sider.

W dannes ved at bøje i albueled, så hænderne kommer tættere på hovedet. Mens dine arme er i denne position, forsøger du at løfte armene op mod loftet. Underarmene skal være paralelle med gulvet hele tiden.

Ved O må pande og overkrop gerne løftes lidt fra kroppen. Hænder og strakte arme tegner et O i luften omkring hoved og overkrop. Tommelfingre peger op foran hoved, og drejer, når de mødes på ryggen. O'et slutter ved numsen med håndfladerne opad.

I'et laver du ved at føre armene frem foran hovedet og ned langs siden. Husk tommelfingre op, og løft pande og overkrop lidt. Lav 5-10 gentagelser for hvert bogstav.

