

Fitness for ben og balder

Buddy push (to og to)

I denne øvelse skal du skubbe en tung genstand fra den ene ende af lokalet til den anden. Måske har din lærer fundet en tung genstand frem, hvis ikke så brug en af dine klassekammerater.

Din makker skal sætte sig på en klud eller et viskestykke med fødderne oppe. Imens skubber du på skuldrene. Det er vigtigt, at du prøver at holde overkroppen i ro, så det er dine ben, der gør arbejdet. Skub lige tilbage med benene og tag et langt skridt fremad hver gang.

