

Julekalender 2020

06. DECEMBER 2020

DAGENS ØVELSE MED MASKINER

10 MIN PÅ ROMASKINE

Hvis du er i tvivl om brugen af maskinen eller udførelsen af øvelserne, så book en tid hos en af vores frivillige instruktører.

DAGENS ØVELSE UDEN MASKINER

3X12 BRED ARMBØJNING

TRÆNER: Arme og bryst.

SÅDAN GØR DU:

Stil dig i en plankeposition med hænderne på bænken i cirka en halv meters afstand. Bøj i armene, så albuerne peger let ud til siden. Kom langt ned med brystet mod bænken, og sørg for at du holder en stabil plankeposition i hele kroppen. Pres op igen, og fortsæt.

God træning!