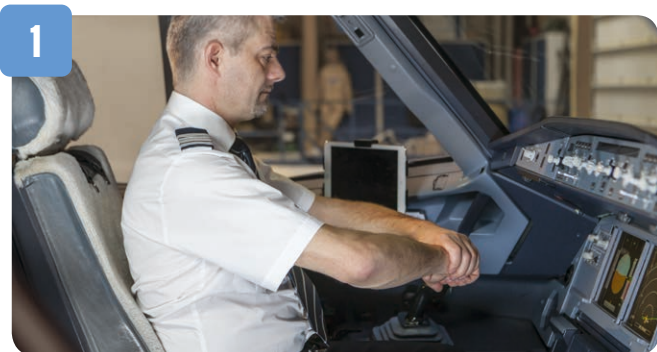
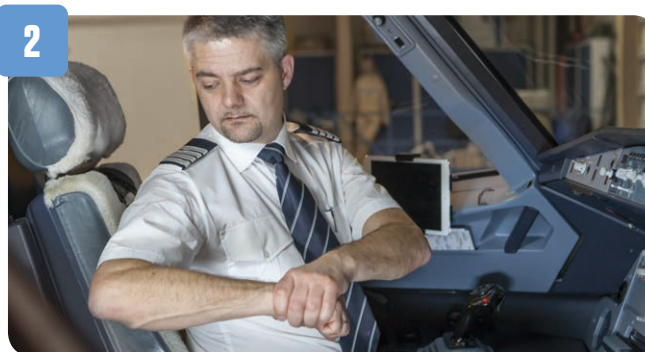


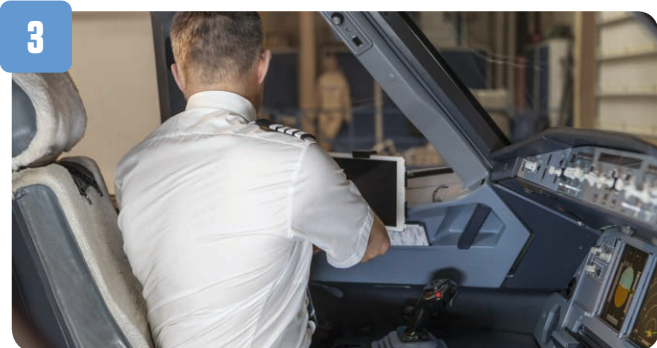
# 3. Rotationsovelse for rygmuskulatur



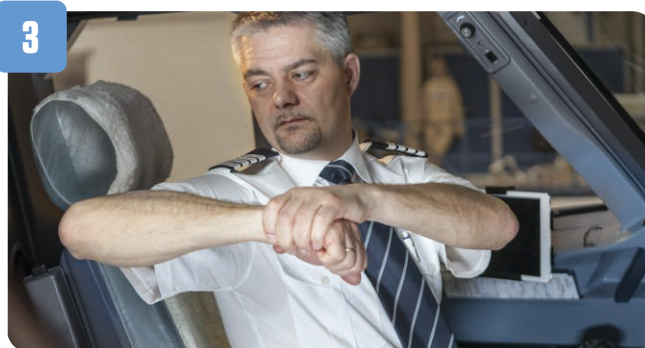
1  
Udgangsposition: Sid med ret ryg så langt fremme i sædet som muligt. Saml hænderne foran brystkassen.



2  
Roter skiftevis mod højre...



3  
...og mod venstre.



3  
Løft albuerne lidt op og gentag øvelsen 6 – 8 gange.



Afspænd  
og stræk

