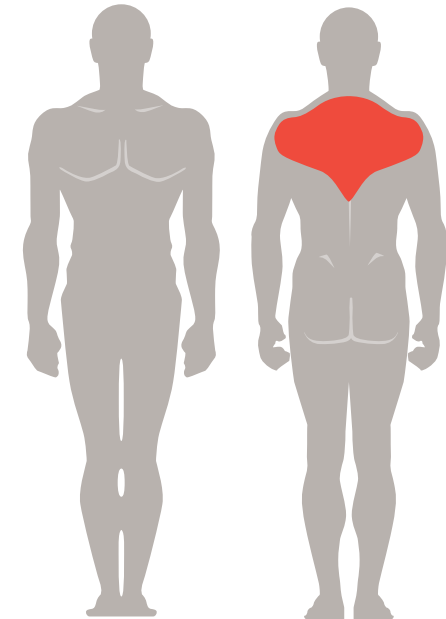


# 3 DIAGONAL TRÆK



**1.** Gør elastikken kort og hold den ud i strakte arme.

**2.** Stræk elastikken til du rammer brystkassen, hvor du kører den ene arm nedad og den anden opad.

**3.** Kør på skift ned-op med armene så du tegner et kryds.

Husk at trække vejret dybt – helt ned i maven.