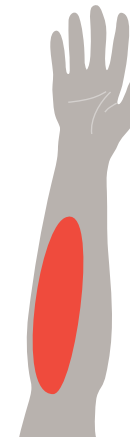


12 FLEXBAR GOLFBALBUE



1. Tag med hænderne modsat greb på flexbaren, mens du holder den tæt til kroppen.

2. Fokuser på den hånd der er øverst, og som har håndfladen ud fra kroppen (træningshånd).

3. Stræk nu armen ud samtidig med, at du sænker træningshånden.

4. Løft nu træningshånden langsomt og gentag øvelsen forfra.

Gentag øvelsen 20 gange. Slap af i skuldrene.