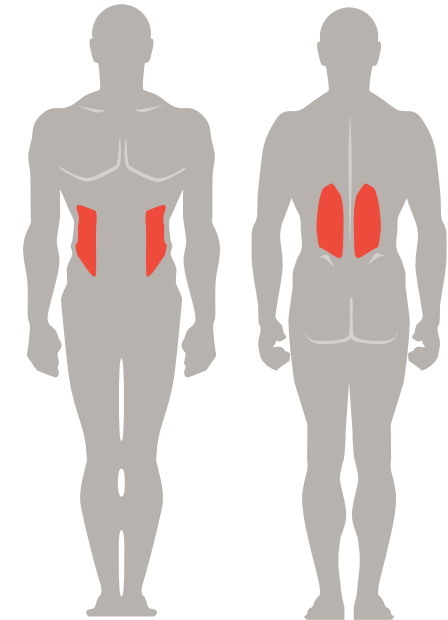


15 KROPSDREJNING



1. Sæt elastikkens ende fast i noget solidt i skulderhøjde.

2. Hold armene strakte som et pistolgreb.

3. Drej overkroppen mens du følger elastikken med hele kroppen, som om du sigter med en vandpistol.

Denne øvelse styrker din ryg og de skrå mavemuskler.
Gentag 20 gange til hver side.