

KNÄBÖJ MED BOWLINGKLOT



1. Ställ dig med fötterna lite bredare än axelbrett. Böj sedan på benen och vänd när knän och höfter är i våg med varandra.

2. Gör rörelsen kontrollerad och långsam på vägen ner och explosiv tillbaka upp igen. Tänk på att hålla upp bröstet och håll blicken framåt för bästa hållning. Här jobbar du med hela benen och hela magen.



Förslagsvis:
3 x 40 repetitioner.

