

# BAKSIDA AXLAR M. GUMMIBAND



1. Ställ eller sätt dig med gummibandet placerat framför dig i ansiktshöjd. Utgå från sträckta armar och dra sedan bandet bakåt förbi pannan.

2. Att sikta på öronen är ett bra riktmärke. Explosivt bak och långsamt fram. Justera tyngden med avståndet från bandets infästningspunkt. Här jobbar du med baksida axlar och övre rygg.



Förslagsvis:  
3 x 25 repetitioner.



