

# UTFALL M. ROTATION & BOWLINGKLOT



1. Ställ dig med klotet eller vikten framför dig. Gör sedan ett utfall framåt med ena benet. Tänk på att hålla upp bröstet, håll blicken framåt och spänn bålen under rörelsen.

2. Kliv såpass långt fram att benet får en 90 graders vinkel. Roter sedan övre kroppen åt motsatt håll fortfarande med spännd bål. (Kliver du fram med vänster ben, vrider du åt höger).



3. Roter och kliv tillbaka till utgångsposition och gör likadant andra sidan. Gör varannan repetition med höger och varannan med vänster. Här jobbar du med hela benen och magens sidomuskler.

Förslagsvis: 3 x 15 repetitioner per ben.