



Hold en træstub ud i strakte arme foran dig. Sving den kraftigt fra side til side, mens du går fremad. Vægten skal svinges den vej, hvor benet er fremme.

Bevægelsen skal være meget eksplosiv, så mavemusklerne både sætter bevægelsen igang, bremser den og skifter retning.



dogmefitness
træstub
mave

