



Her kombinerer du en rygøvelse med rows. Lig på en rygbænk med fødderne fastspændt. To håndvægte i hånden. Bøj i hoften. Nu skal du strække hoften og i en flydende bevægelse løfte håndvægtene op med albuerne forrest.



Her kombinerer du en rygøvelse med rows. Lig på en rygbænk med fødderne fastspændt. To håndvægte i hånden. Bøj i hoften. Nu skal du strække hoften og i en flydende bevægelse løfte håndvægtene op med albuerne forrest.



håndvægt
kropsstamme
ryg
vandret-træk

