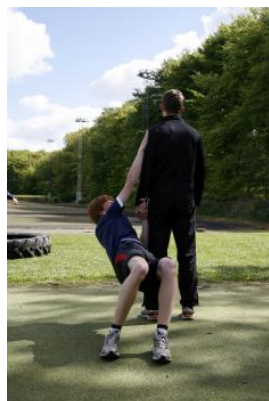
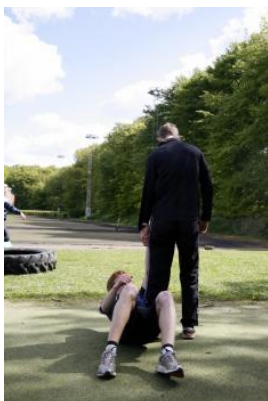




Roning med makker og klap på skulderen

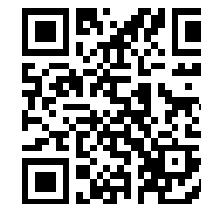
Den arbejdende ligger sig på ryggen, mens makkeren står oprejst ved siden af og tager fat i hans arm. Makkeren skal sørge for at stramme op i kropsstammen. Den liggende skal trække sig op og klappe den anden på skulderen.



dogmefitness
makkerøvelse
vandret-træk



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/117>