

Roning med makker og klap på skulderen



BY-SA



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.

Hvis du har strakte ben er det hårdest. Hvis du bøjer benene er det mindre hårdt.

dogmefitness
makkerøvelse
vandret-træk

