



# X-band walks, monsterverversion

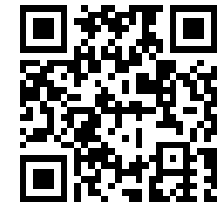
Opstilling magen til x-band walks. Men i stedet for at gå sidelæns går man nu frem med nogenlunde strakte ben og sørger for at benene kommer udad.



elastik  
hoftedomineret  
tube  
x-band  
balder



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/149>