



Udstrækning af indadførerne som parøvelse.

Sid på gulvet med benene i et V. Makkeren sidder på samme måde overfor, tager fat i makkerens hænder, retter ryggen og presser benene fra hinanden. Hold strækket i 30 sek. Skift.

kropsvægt
makkerøvelse
Udstrækning
Inderlår

