



Roning, enarms

Støt på en bænk med det ene knæ og den ene arm. Hold en håndvægt i den ene hånd. Træk vægten op, mens du holder kroppen i ro.



deltoideus
håndvægt
håndvægt
lattisimus dorsi
vandret træk
vandret-træk
overkrop



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/20>