



Stræk det ene ben bagud og bøj forover i overkroppen, indtil din krop danner et t. Lad armene hænge forover. Træk vægtene op så de ender ud for kroppen ved navlen.



Stræk det ene ben bagud og bøj forover i overkroppen, indtil din krop danner et t. Lad armene hænge nedad Træk skulderbladene sammen og træk albuerne op mod loftet, så de ender ud for kroppen ved navlen. Lav halvdelen af gentagelserne og skift ben.

håndvægt
vandret-træk

