



Shrug, overhead

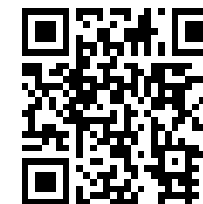
Hold vægtstangen i strakte arme, mens du holder skuldrene nede. Før vægtstangen højere op ved at køre skuldrene helt op til ørerne.



styrketræning
vægtstang
skulder
overkrop



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/47>