

Shrug, overhead



BY-SA



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

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

Træner de små stabilisatorer omkring skulderleddet.



styrketræning
vægtstang
skulder
overkrop

