



Træk til ansigt

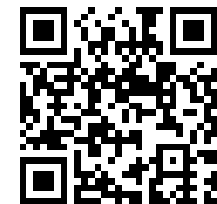
Hold i rebhåndtaget med underhåndsgreb. I god balance trækker du rebet hen mod dit ansigt, mens du holder hovedet og skuldrene i samme position som ved starten.



elastik
forebyggelse
kabeltræk
vandret træk



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/48>