

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.

I et kabeltræk bruger du et rebhåndtag. Med neutralt greb trækker du vægten hen mod din egen næse.



elastik
forebyggelse
kabeltræk
vandret træk

