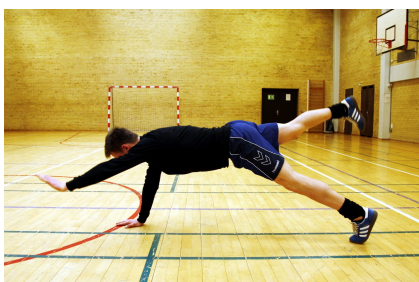
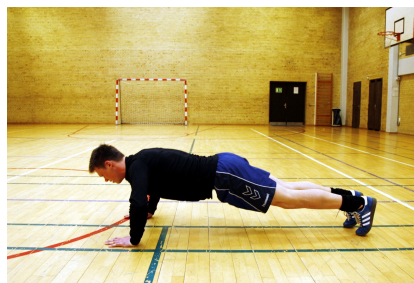
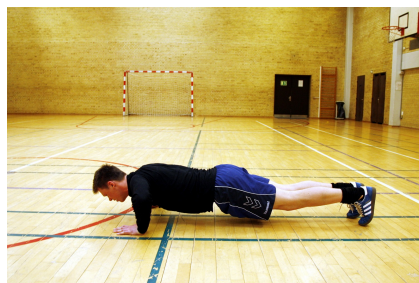
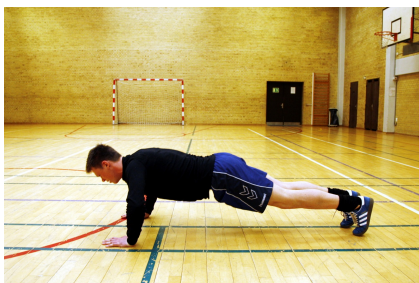




Armstrækning, Superman

Udfør en almindelig armstrækning. Når du har strakte arme, løfter du ben og arm diagonalt, mens du kun støtter på modsatte hånd og fod.



kropsvægt
pushup
ryg
vandret-skub
mave
Bryst



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/58>