



# Roning, foroverbøjet

Hold vægten i strakte arme. Træk du den op mod maven. Sørg for at skulderbladene bevæger sig sammen.



ryg  
styrketræning  
vægtstang  
lodret træk  
multiled



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/63>