



Turkish getup

Lig på ryggen. Hold en vægt i strakt arm. Herfra skal du rejse dig op, mens du holder vægten over hovedet i strakt arm hele tiden. Læg dig ned igen.



håndvægt
håndvægt
helkropsøvelse
skulder
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/65>