



# Træk, enarms

Tag fat i vægten på gulvet. Bøj i knæ- og hoftelod og hold ryggen ret. Herfra skal du accellere håndvægten, så du kan gribe den i strakt arm over hovedet.



håndvægt  
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



**motionsplan** 

<http://www.motionsplan.dk/node/66>