



Traktordæk, vend et dæk

Et stort traktordæk skal vendes. Sørg for bred fatning, ret ryg, spænd op i mave og ryg. Start lidt fra dækket med fødderne, så du er oppe på tæerne, langt nede i knæene og laver løftet ved at læne dig ind mod dækket i en vinkel opad.



dogmefitness
oldschool
traktordæk
helkropsøvelse



VEJLE IDRÆTSHØJSKOLE



motionsplan 

<http://www.motionsplan.dk/node/88>