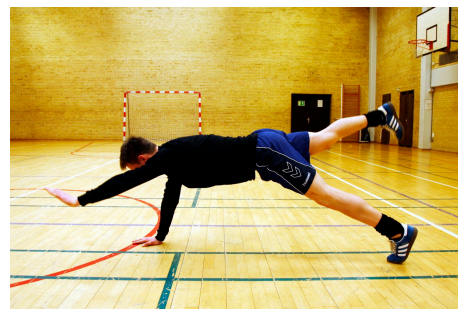
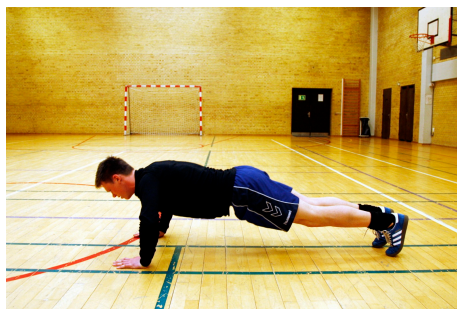
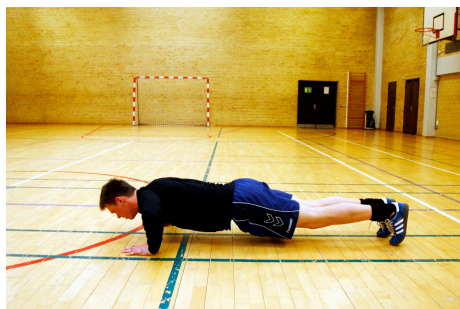


Armstrækning, Superman



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