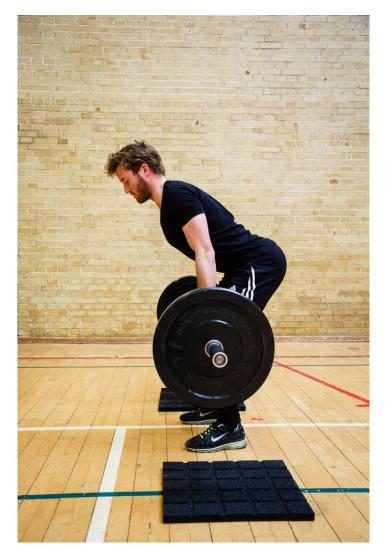
## Roning, foroverbøjet







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



