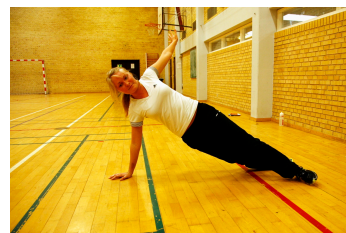
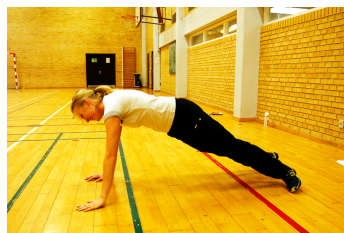


Armstrækning, T



Lav en armstrækning. Når du har strakte arme, løfter du den ene arm op, så du står som et T og overkroppen er vinkelret på gulvet.