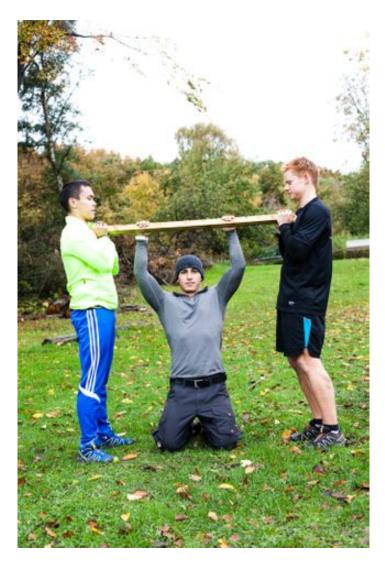
Pull up med makkere







To personer holder en pind imellem sig ud for brystkassen. Hold albuerne tæt sammen, så er det lettest at holde. Den tredje person hænger sig i pinden og laver kropshævninger.



