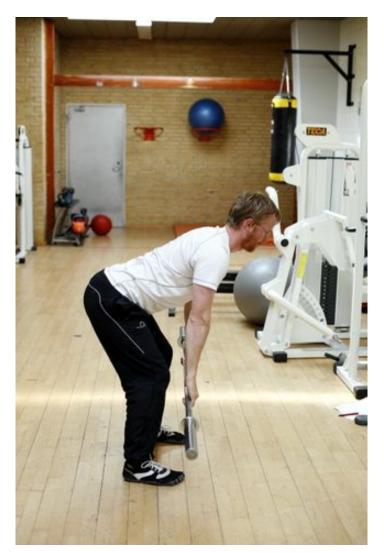
Træk, dynamisk med let vægt







Med så strakte ben som muligt trækker du vægtstangen op over hovedet i en bevægelse. Stangen skal accelleres ved udstrækningen i hoften. Ret ryg.



