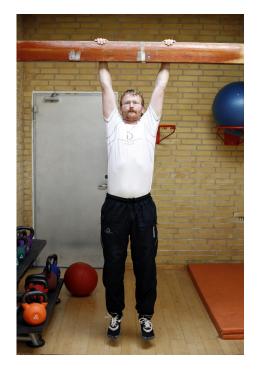
Muscle up









Hæng i en bar med overhåndsgreb. Herfra trækker du dig selv så højt op, at du kan afslutte med at stemme dig op, så du har strakte arme og hovedet over baren.



