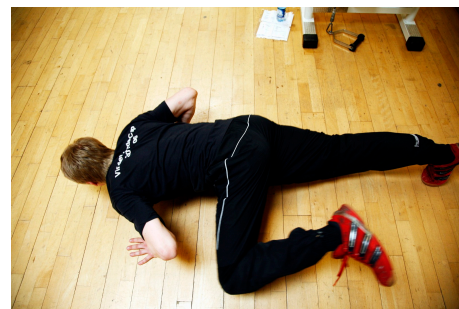
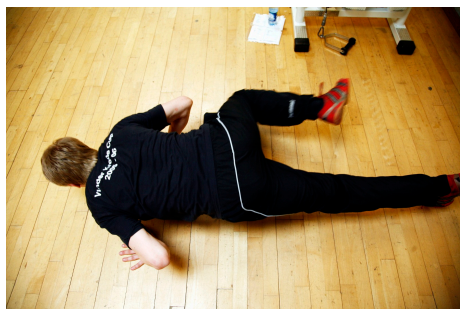


Armstrækning, Spiderman



Armstrækning hvor knæet føres på siden af kroppen og op mod albuen, mens du sænker dig ned mod gulvet, og hvor benet strækkes mens du går op. Skift.