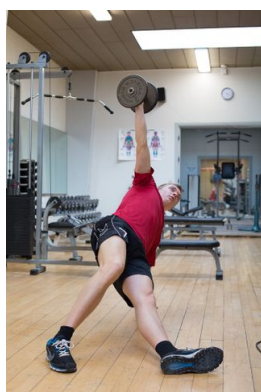
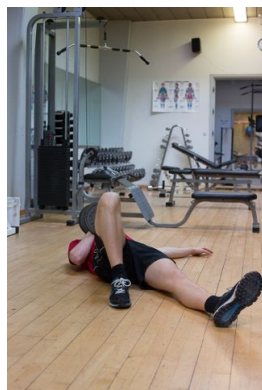


Turkish getup



Lig på ryggen. Hold en vægt i strakt arm. Herfra skal du rejse dig op, mens du holder vægten over hovedet i strakt arm hele tiden. Læg dig ned igen.