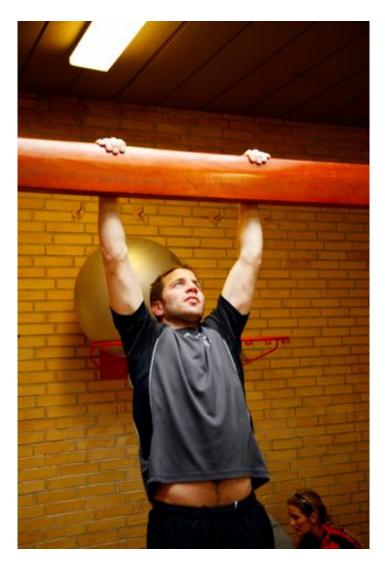
Pullup, kropshævning med overhåndsgreb







Hold fast i stangen med hænderne lidt bredere end skulderbreddde og håndfladerne pegende fremad. Træk dig op indtil du kigger over stangen og sænk dig kontrolleret igen.



