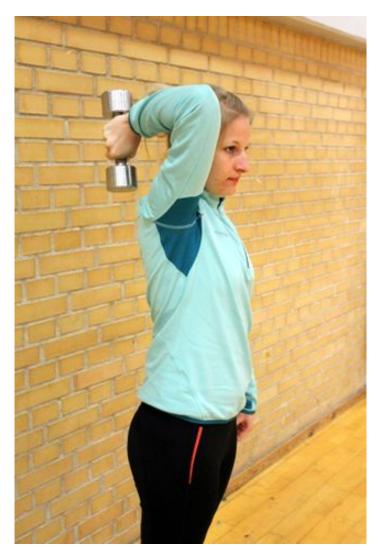
Albuestræk







Tag en håndvægt i strakt arm over hovedet. Før håndvægten mod skulderen. Stræk armen igen.



