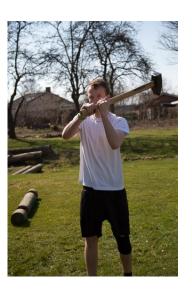
## **Macebell**













Hold macebell i begge hænder og hold den frem foran dig. Herfra skal du svinge den rundt om hovedet og slutte i samme position, som du startede.



