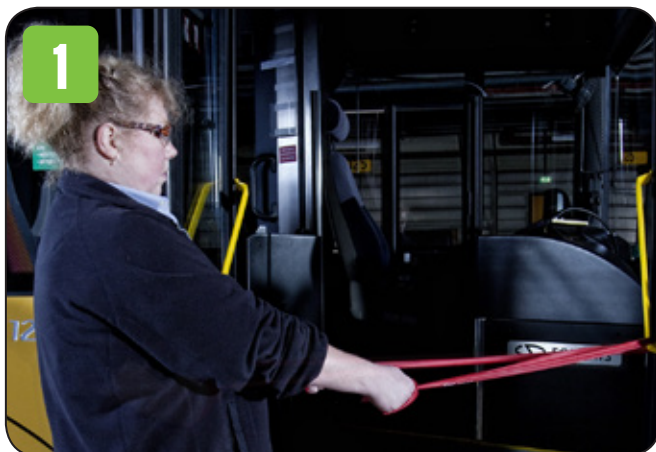
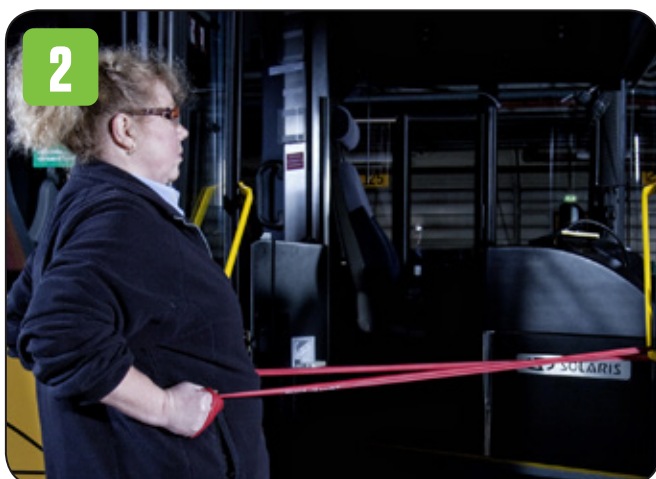


Når du holder en længere pause

Ro med elastik



1. Fastgør elastikken og stå med armene foran kroppen.



2. Træk roligt hænderne tilbage i en ro-bevægelse og før dem kontrolleret frem igen.

Gentag øvelsen 8-12 gange.