

Øvelse 15B: Albustrækkere (stående)

Stil dig med front mod maskinen i ca. en armlængdes afstand. Tag fat om stangen med hænderne i en afstand svarende til når du holder på din pagaj.

Før stangen nedad med strakte arme til du bundstillingen nås, hvor stangen rører lårene.

Hold ryggen strakt under hele øvelsen.

Lav øvelse 15A i den første serie i dit styrketræningsprogram og 15B i den anden serie, og skift så fremdeles.

