

ELASTIKKEN

– DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET



Hjælper med at rette dig op og god, når man arbejder lidt foroverbojet



▼
Før armene tilbage igen

▼
Træk armene ud til siden, til elastikken rører brystkassen, og fornem, du klemmer skulderbladene sammen

TAG 20 GENTAGELSER AF HVER ØVELSE