

ELASTIKKEN

– DEN HURTIGSTE TUR I FITNESSCENTERET



God for
underarm og
håndled

▼
Vip stille og
roligt hånden
op og ned

▼
Undgå at gå
helt i bund med
hånden. Det kan
overbelaste
dit håndled



TAG 20 GENTAGELSER AF HVER ØVELSE