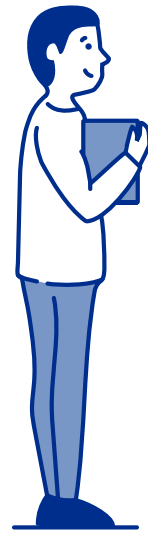
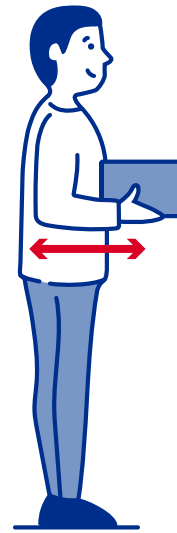


Tæt ved krop

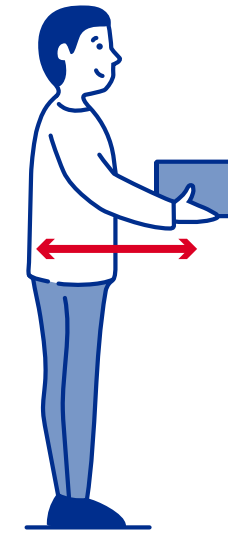


Underarmsafstand



Ca. 30 cm
Afstand fra rygsøjle
til hænder

3/4-armsafstand



Ca. 45 cm
Afstand fra rygsøjle
til hænder

50 kg
el. mere

max 50 kg

max 30 kg

max 15 kg

11 kg

7 kg

3 kg

0 kg