

ØVELSESGUIDE

MANUJALER

1. Knebøy Squat



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

2. Utfall Lunge



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

3. Enarmsroing Row



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

4. Brystpress Chest press



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

5. Armhevning Push up



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

6. Press fra panne French press



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

7. Kick back Kick back



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

8. Biceps curl Biceps curl



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

9. Skulderpress Shoulder press



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position

10. Skulderløft Shoulder raise



Startposisjon Starting position



Sluttposisjon Ending position