



**Utfallssteg bakåt hantlar axlar**



**Utfallssteg bakåt hantlar framför**



**Utfallssteg bakåt hantlar raka armar**



**Utfallssteg bakåt hantlar sidan**



**Utfallssteg bakåt stång raka armar**



## Utfallssteg bakåt hantlar raka armar framför puschpress



## Utfallssteg framåt stång axlar



## Utfallssteg framåt hantlar hängande





## Utfallssteg framåt hantlar raka armar



## Utfallssteg framåt hantlar axlar



## Utfallssteg framåt hantlar raka armar framför



## Utfallssteg framåt stång raka armar



**Utfallssteg sidled stång axlar**



**Utfallssteg sidled hantlar axlar**



## Utfallssteg sidled hantlar hängande



**Utfallssteg sidled hantlar raka armar**





## Utfallssteg sidled stång raka armar



© FLOWIN AB 2009