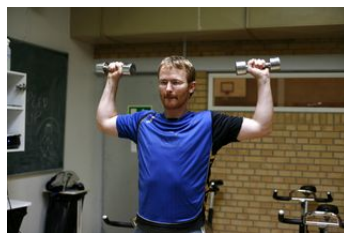


Rotatormanchetten, lateral raise



Løft vægten sidelæns op med 90 grader bøjede arme til de er på højde med skuldrene. Herfra roterer du i overarmen så underarmene bliver lodrette, men overarmen bliver på samme sted. Sænk langsomt ned, hvor du laver de to trin baglæns.