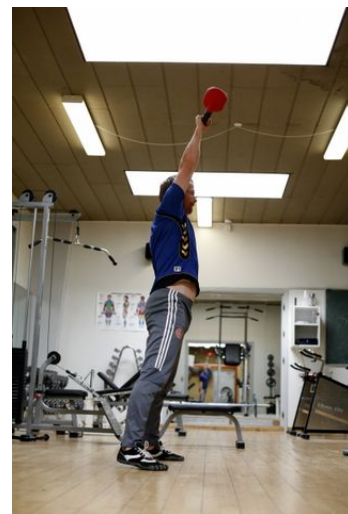


# Swing, enhånds



Hold en håndvægt med begge hænder mellem benene. Bøj i benene, så numsen kommer godt tilbage. Spænd og i mave, ryg og musklerne omkring hoften. Sving vægten fremefter og opad.