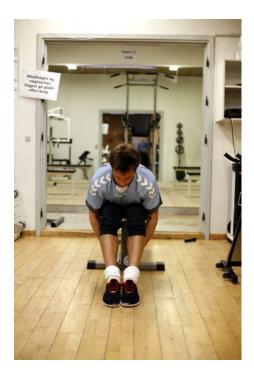
Sideløft, siddende









Siddende foroverbøjet på en bænk føres vægtene med let bøjede arme ud i til siden og opad. Bevægelsen stoppes, når albuer er på højde med skulderne. Vægtene sænkes kontrolleret tilbage til udgangspositionen.



