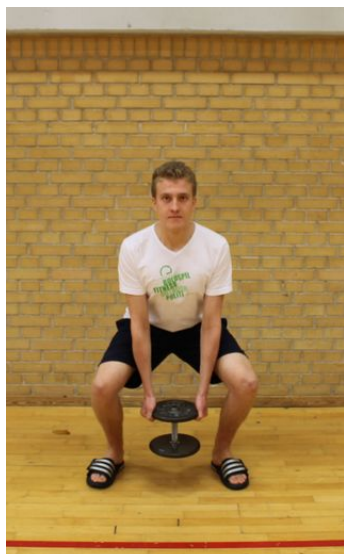


Jefferson squat



Hold en vægt mellem benene. Ret ryggen ved at skyde brystet frem og skuldrene tilbage. Gå ned i knæ mens du holder spændet i kropsstammen. Rejs dig. Og gentag.