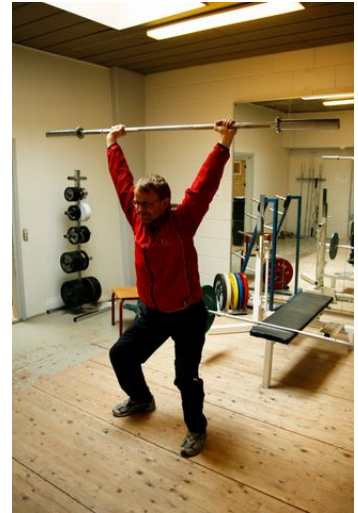


Squat, med stangen over hovedet



Lav en dyb knæbøjning, mens du holder en vægtstang med strakte arme over hovedet.