

5 olika övn – 4 reps med knogar mot tak, 4 med tummar, 4 med lillfingrar
En hantel, 1-2 kg, i var hand

1.

Lyft armarna framåt, uppåt – 1 kg

Lyft armarna utåt, uppåt – 2 kg

Lyft armarna bakåt, uppåt – 2 kg

Lyft armarna framåt, uppåt och runt -1 kg

Håll armarna utåt, armbågarna i 90 gr – 1 kg