



Velg en lettere variant av øvelsen dersom du **ikke klarer 6 repetisjoner**.
Klarer du **flere enn 8 repetisjoner**, velg en tyngre variant av øvelsen.

Se animasjoner i appen for tips til å senke eller øke belastningen.

Korrekt utførelse er viktigere enn antall repetisjoner.