



DUMBBELL EXERCISE

BACK



- 1 Romanian deadlift**
- Stand up straight, holding the dumbbells
 - Knee bend
 - Lower the dumbbells toward knee
 - Slowly return to upright position

- 2 Upright row**
- Stand up straight, holding the dumbbells
 - Knee bend
 - Lift dumbbells toward chin
 - Return to start position

BICEPS



- 3 Hammer curl**
- Stand with dumbbells at your hand
 - Raise dumbbells toward your shoulder
 - Pause for a second when dumbbell reach the shoulder
 - Return to start position

- 4 Concentration curl**
- Sit on a bench or stability ball
 - Raise dumbbell upward
 - Contract your biceps
 - Return to start position

TRICEPS



- 5 Triceps kickback**
- Lower body and knee bend
 - Hold dumbbells with arm bent 90 degree
 - Keep body straight
 - Raise dumbbells until arm is straight

- 6 Dumbbell triceps extension**
- Stand up straight, holding the dumbbell
 - Raise dumbbell overhead
 - Lower the dumbbell behind your head
 - Slowly raise dumbbell to start position

LEGS



- 7 Dumbbells split squat**
- Stand with body upright holding dumbbells
 - Step one leg forward
 - Flex your knee and hip and drop slowly
 - Return to start position

- 8 Squat**
- Stand up straight, holding the dumbbells
 - Squat down until your thighs are parallel to floor
 - Return to start position

SHOULDERS



- 9 Front dumbbells raise**
- Stand up straight, holding the dumbbells
 - Raise dumbbells to shoulder height
 - Return to start position

- 10 Dumbbells shoulder press**
- Stand or sit with dumbbells at shoulder height
 - Raise dumbbells straight up
 - Return to start position



SENAAMAN DUMBBELL

BELAKANG



- 1 Romanian deadlift**
- Berdiri tegak dengan memegang dumbbell
 - Bengkokkan lutut
 - Turunkan dumbbell ke arah lutut
 - Perlahan-lahan kembali ke kedudukan asal



- 2 Upright row**
- Berdiri tegak dengan memegang dumbbell
 - Bengkokkan lutut
 - Angkat dumbbell ke arah dagu
 - Kembali semula ke posisi awal



- 3 Hammer curl**
- Berdiri dengan dumbbell di tangan
 - Angkat dumbbell ke arah bahu
 - Berhenti sekejap semasa dumbbell sampai di bahu
 - Kembali semula ke posisi awal

BICEPS



- 4 Concentration curl**
- Duduk di atas bola atau kerusi
 - Angkat dumbbell ke atas
 - Kontrak bisep awda
 - Kembali semula ke posisi awal

TRICEPS



- 5 Triceps kickback**
- Rendahkan badan dan bengkok lutut
 - Pegang dumbbell dengan lengan dibengkokkan 90 darjah
 - Pastikan badan lurus
 - Angkat dumbbell sehingga lengan lurus



- 6 Dumbbell triceps extension**
- Berdiri tegak dengan memegang dumbbell
 - Angkat dumbbell di atas kepala
 - Turunkan dumbbell di belakang kepala
 - Perlahan-lahan menaikkan dumbbell ke posisi awal

KAKI



- 7 Dumbbells split squat**
- Berdiri tegak dengan memegang dumbbell
 - Langkat satu kaki ke hadapan
 - Bengkokkan kaki dan punggung awda dan turunkan perlahan
 - Kembali ke posisi awal



- 8 Squat**
- Berdiri tegak dengan memegang dumbbell
 - Bertinggung ke bawah sehingga paha awda selari dengan lantai
 - Kembali ke posisi awal

BAHU



- 9 Front dumbbells raise**
- Berdiri tegak dengan memegang dumbbell
 - Angkat dumbbell sehingga ke paras bahu
 - Kembali ke posisi awal



- 10 Dumbbells shoulder press**
- Berdiri atau duduk dengan dumbbell pada paras bahu
 - Angkat dumbbell lurus ke atas
 - Kembali ke posisi awal