

Krzysztof Furmaniuk stojąc na podeście przed sztangą nachyla się do niej i ją łapie. Następnie podrzuca ją w górę i trzyma przez moment nad sobą, po czym opuszcza ją na podest i odchodzi.

Następne ujęcie Krzysztof Furmaniuk ponownie stoi przy sztandze leżącej na podeście, łapie ją i podnosi w górę. Trzyma ją przez chwilę nad sobą po czym opuszcza na podest i odchodzi w bok.