

Frivend og stød, alternativ genstand



Du tager genstanden fra jorden og får den først op til brystet, inden du støder den op over hovedet i strakte arme. Sørg for at komme godt ned i knæ, spænd i kropsstammen og bevægelsen op skal være hurtig og eksplosiv.

Bevægelsen er ligesom frivend og stød, men med en lidt mindre håndterlig vægt. Sørg for at komme godt ned i benene på flad fod, hvor numsen skal godt tilbage. Spænd godt op i maven (bracing). Før vægten eksplosivt op til brystet. Herfra holder du en kort pause og støder den derefter op i strakte arme.

Det betyder ikke så meget, hvilken genstand du bruger.

dogmefitness
dunk
flise
styrketræning
helkropsøvelse

