



**Støt på en bænk med det ene knæ og den ene arm. Hold en håndvægt i den ene hånd. Træk vægten op, mens du holder kroppen i ro.**

Hold en vægt i den ene hånd. Et knæ op på bænken og armen støtter på bænken. Ryggen er parallel med jorden. Start med at vægten bare hænger i armen. Hold en ret ryg (kosteskæft). Løft vægten så højt op som muligt. I bevægelsen skal du sørge for, at skulderbladet bevæger sig.



Bevægelsens primære muskler er lattisimus og bagerste del af deltoideus.

deltoideus  
håndvægt  
håndvægt  
lattisimus dorsi  
vandret træk  
vandret-træk  
overkrop

