



Vægten skal fra jorden med en eksplosiv bevægelse løftes op, så den kommer til at hvile på brystkassen.

Stå helt tæt på stangen med fødderne i skulderbredde. Grib stangen lidt bredere end skulderbredde. Bøj både i knæ- og hoftelod, så hoften er længere nede end skuldrene. Bevægelsen indledes med en lille yderligere fleksion af knæ- og hoftelod for at udnytte musklernes forspænding.



Vægten løftes relativt kontrolleret op, indtil den er ud for knæene (hang position). Derefter strækkes eksplosivt ud i knæ- og hoftelod, så vægtstangen løftes med stor acceleration. Når benene er næsten strakte, trækker man yderligere i stangen ved at bevæge albuer og skuldre opad. Når vægtstangen er på sit højdepunkt, bøjes hurtigt i knæ- og hoftelod, så man kan få skuldrene ind under stangen og gribe den på det forreste af skuldrene med albuerne hengende fremad. Derefter strækkes helt ud i knæ- og hoftelod.

Fra denne stilling sættes vægten ned på jorden igen.

Alternativ: Fra brystkassen stødes vægten op i strakte arme.



ben
hofteekstensorer
knædomineret
knæekstensorer
olympisk
skulderbladsadduktorer
skulderledsabduktorer
styrketræning
vægtstang

