



Vægten skal fra jorden løftes eksplosivt op, så man med en let knæbøjning kan gribe den over hovedet.

Stå tæt bag vægten og grib stangen lidt bredere end skulderbredde. Bøj i knæ- og hoftelod, så knæene er under hoften og hoften er under skuldrene. Kig fremad. Ved at strække knæ- og hoftelod eksplosivt accellereres vægten opad. Når vægten er på sit højeste, bøjes i knæ- og hoftelod, og vægten gribes over hovedet i strakte arme.

helkropsøvelse  
vægtstang

