

Military press, stang



Start med vægten på brystet. Herfra stemmes vægtstangen op til strakte arme.

Sørg for at stangen er placeret i et stativ i en højde, så man let kan løfte den fri af stativet (brysthøjde). Placer hænderne i et overhåndsgreb lidt bredere end skulderbredde og løft stangen ud af stativet. Stem stangen op til strakte arme og sænk den ned igen foran ansigtet til under hagehøjde. Hold overkroppen lodret gennem hele løftet.

deltoideus
military press
skulder
skulderpres
styrketræning
triceps
vægtstang
lodret skub
skulder

