

Arnold press



Start med håndvægtene foran brystet, hvor du holder knoerne ind mod brystet. Roter hænderne samtidig med at du strækker armene over hovedet. På toppen skal hænderne vende fremad.

Sid på en bænk eller en bold. Begynd siddende med albuerne bøjet foran kroppen, så vægtene er ind mod brystet. Roter hænderne ud samtidig med, at du strækker armene over hovedet. På toppen skal hænderne vende fremad. På vej ned roterer du igen hænderne. Sørg for at holde maven let spændt og ikke noget med at svaje for meget, når du presser vægtene op. Hvis du bruger store vægte, kan det være en fordel at sidde på en bænk med rygstøtte.

håndvægt
lodret-skub
press
skulder
skulderstabilitet

