



Hold vægten i strakte arme. Træk du den op mod maven. Sørg for at skulderbladene bevæger sig sammen.

Stå med let bredstående og foroverbøjet, bøj let i knæene og hold en ret ryg (kosteskaff). Tag fat i stangen enten med overhånds- eller underhåndsgreb. Fødderne er placeret i skulderbredde eller lidt bredere. Hældningen i overkroppen er lidt over vandret. Træk vægtstangen op mod navlen. Forestil dig at du klemmer noget sammen mellem skulderbladene samtidig med at du trækker vægten op mod maven. Når vægten er trukket op, skal underarmen være lodrette.

ryg
styrketræning
vægtstang
lodret træk
multiled

